హావభావాలు ద్వారా మనస్తత్వాన్ని తెలియపరచే గ్రంథం

బాడీలాంగ్వేజ్

శరీరభాష

(BODY LANGUAGE)

రచన
మైత్రేయ



ప్రకాశకులు : ☎ 246 2565

మోహన్ పబ్లికేషన్స్

అజంతా హోటల్ ఎదురుగా,
కోటగుమ్మం, రాజమండ్రి -1

 2012 వెల : 90-00

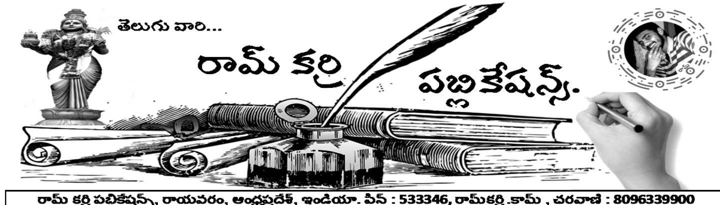
బాడీలాంగ్వేజ్

శరీర భాష

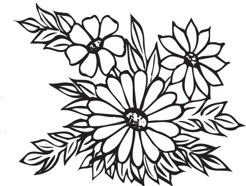
(Body Language)

మొదటిముద్రణ జూన్ 1994
రెండవ ముద్రణ ఏప్రిల్ 2006

రచయిత
మైత్రేయ
(శ్రీగురుపద క్షేత్ర)
ప్లాట్‌నెం. 101, లక్ష్మి రెసిడెన్సీ
మారుతి నగర్, మౌలాలి, హైదరాబాద్
సెల్ : 94402 05180, 98851 38117
ఫోన్ : (040) 27134225



ప్రకాశకులు :
మోహన్ పబ్లికేషన్స్
అజంతా హోటల్ ఎదురుగా, కోటగుమ్మం,
రాజమండ్రి - 533 101.



విషయ సూచిక

మన్నవ మాట

జీవించడం ఎలాగో నేర్పడమే రచయితలు చేసేపని. ఆ పనిని విశిష్టమైన రీతిలో నెరవేరుస్తున్న వారు 'మైత్రేయ'

కథ వ్రాసినా,నాటకం వ్రాసినా, కావ్యం వ్రాసినా రచయిత అంతర్లీనంగా ఏదో ఒక సందేశం ఇస్తాడు. ఇది మంచి ఇది చెడు అని హెచ్చరిక చేస్తాడు. ఆ చెప్పడానికి వివిధ సాహిత్య ప్రక్రియలను చేపడతాడు.

అయతే సూటిగా జీవితాన్ని ప్రకాశవంతం చేసుకోవడం ఎలా అనే అంశంమీద డేల్ కార్నెగ్, నెపోలియన్ హిల్,శామ్యూల్‌స్మైల్‌లాంటి ఆంగ్ల రచయితలు ఎన్నో దృష్టాంతాలను ఉటంకిస్తూ పిచ్చాపాటిగా మాట్లాడుతున్నట్లు, కబుర్లు చెబుతున్నట్లు చక్కటి రచనలు చేశారు. అవి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎందరినో ప్రభావితం చేశాయి. ఎందరో ప్రయోజనం పొందారు.

తెలుగులో అలాంటి గ్రంథాలు లేని చోటు పూరించడానికా అన్నట్లు 'మైత్రేయ' గారు "శరీరభాష" మనకందించారు. ఇదివరలో వీరు జీవితంలో 'సఫలత కొరకు ఏం చెయ్యాలి?" 'ఆనంద మీద...!' "కలిసి జీవిద్దాం!..." అనే పుస్తకాలు రచించి పాఠకుల మన్ననలు పొందారు.

"శరీరభాష" అనేది పదిమందిలో మెలగవలసిన ప్రతివ్యక్తీ గ్రహించవలసిన విషయం. మనిషితో మాట్లాడకుండానే అతని ముఖకవళికలను బట్టి, వ్యవహరించే తీరునుబట్టి, అలవాట్లను బట్టి, చేసే విన్యాసాలను బట్టి అతడు ఎలాంటివాడో అతని మనస్థితి ఎలా ఉన్నదో గ్రహించడానికి ఈ పుస్తకం ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. 'శరీర భాష' అనేది ఒకటి వున్నది. దానిని రచయిత ఇందులో విడమరచే చెప్పారు. వారు పేర్కొన్న కొన్ని సంకేతాలు వాటి అంతరార్థాలు ఇలా ఉన్నాయి.

"కాలుమీద కాలువేసుకొని కూర్చోవడం అహంకారానికీ, అభద్రతకు సూచన.చర్చలలో ఇలా కాలుమీద కాలువేసుకొని కూర్చోవడంతో చాలాసార్లు ఘర్షణలకు దారితీశాయి."

"గడ్డం ఉన్నవారు దాన్ని దువ్వుతూ నిర్ణయం తీసుకుంటారు. లేనివారు చుబుకాన్ని పిడికిట్లో పట్టుకొనిగాని, లేక పిడికిలితో చుబుకాన్ని తడుతూగాని నిర్ణయం తీసుకుంటారు. ఇందులో చూపుడువేలు క్రిందిపెదవి స్పృశించడంగానీ లేక క్రింది పెదవి క్రింద నిలపడంగానీ జరుగుతుంది. తక్కిన వేళ్ళన్నీ గడ్డానికి రెండు వైపుల క్రింద అనుకుంటాయి. హెన్రీసిడన్స్ దీనిని "నిర్ణయం వైపుకు వెళుతున్న మేధావి" (The wise man making a judgement) గా వర్ణిస్తాడు. సాధారణంగా; ఛెస్ ఆటగాళ్ళు ఈ భంగిమలోకి వస్తుంటారు.

"సిగరెట్ త్రాగేవారు త్వరగా ఒక పనిని ముగించి మరొక దానికి వెళదామని చూస్తారు. పైప్ త్రాగేవారు తాము ఎంతో సహనవంతులమనీ, సంప్రదాయ సంరక్షకులమనీ (Conservatives) చెబుతారు. అలా నటిస్తారు".

"మిమ్మల్ని సూటిగా చూడని వ్యక్తిఏదో దాస్తున్నాడని గ్రహించండి".

"పదివేళ్ళ కొనలను (Finger tips) ఒకచోట చేర్చి మందిర గోపురాకారం లోకి తీసుకురావడం ఒక భంగిమ. ఇది అహంకారాన్ని, దర్పాన్నీ, సొగసును, ఆధిక్యతను లేదా ప్రధానాచార్యత్వాన్ని ఇవన్నీ కూడిన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని సూచిస్తుంది.

"ఇతరులలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపదలచినవారు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ వారికి తక్కువ ఎత్తుగల ఆసనాల మీద కూర్చోబెట్టి తాము ఉన్నతాసనాల మీద కూర్చోకూడదు. మీరు చెప్పకపోయినా వారు మీలోని అహంకారాన్ని గుర్తించి మీతో సహకరించరు"

"మొగవారైనా ఆడవారైనా కాళ్ళు బారజాపి కాలిమీద కాలువేసి ఒకే మడిమ మీద బాలెన్స్‌ను నిలిపితే 'మీ సన్నిధానములో నాకు చాలా తృప్తిగా ఉంది' అని సూచించినట్లవుతుంది".

"స్త్రీలు ప్రేమలో పడితే ఎంతమంది మధ్యలో ఉన్నాసరే తాను ఇష్టపడ్డ వ్యక్తిని సూటిగా చూస్తూ కూర్చుంటారు".

"నిండుగా గుండీలు పెట్టుకున్నవారికన్నా, ఒకటి రెండు వదలి వేసేవారే ఎక్కువ కపటరహితంగా స్నేహం చేయగలరు".

ఇలా ఈ గ్రంథం యావత్తూ శరీర భంగిమల గురించి ఎన్నో ఆసక్తికరమైన సంగతులతో నిండియున్నది. చదివినకొద్దీ చదవాలనిపిస్తుంది. మనుష్యులతో మెలగడానికి ఎంతో మనస్తత్వపరిజ్ఞానం కలిగిస్తుంది మనకు మనం ఎదగడానికి, జీవితంలో విజయసాధనకు ఉపకరిస్తుంది. ఆంధ్ర పాఠకుల కిది యొక అమూల్యమైన కానుక. రచయిత 'మైత్రేయ' గారిని హృదయ పూర్వకంగా అభినందిస్తున్నాను.

మన్నవ గిరిధరరావు

సంపాదకుడు

"భారతీయ మార్గము"

శరీరభాష నేర్చుకోండి

ఆకారైరింగి తైర్గత్వా చేష్టయా భాషణేనచ ।
నేత్ర వక్త్రవికారైశ్చ గృహ్యతేఽ న్తర్గతం మనః॥

వ్యక్తియొక్క ఆకారము, సూచన, నడక, పని,మాట, కండ్లు, అంగభంగిమ లను బట్టి మనసులోమాట తెలుస్తుంది.

ఈ పై శ్లోకం మనుధర్మశాస్త్రంలోనూ,గరుడ, శివ, విష్ణు ధర్మ పురాణాల లోనూ, పంచతంత్రంలోనూ, భేతాళ కథలలోనూ కనిపిస్తుంది. ఈ శ్లోకం ఒకటే కాదు శరీర భాషను వివరిస్తున్న ఇటువంటి శ్లోకాలు మరెన్నో కనిపిస్తాయి. పురాతన హిందూ గ్రంథాలలో.

దీనివల్ల ఒకప్పుడు హిందూదేశంలో కూడా శరీరభాష బాగా ప్రచారంలో ఉండేదని అర్థమౌతుంది. కానీ భారతీయులు మరిచిపోయిన అనేక విషయాలలో ఇది ఒకటి. మళ్ళీ దీన్ని తిరిగి భారతీయులకు (ముఖ్యంగా తెలుగువారికి) అందించాలనే సంకల్పంతో ఈ పుస్తకం వ్రాయడం జరిగింది. ఈ పుస్తక రచనలో నాకు అనేక గ్రంథాలు ఉపయోగపడ్డాయి. వాటిలో చాలా వరకు పాశ్చాత్యులు వ్రాసినవే. ప్రసిద్ధ మనస్తత్వవేత్తల పరిశోధనల ద్వారా నిర్ధారించబడిన ప్రామాణిక నిర్ణయాలనే ఇందులో పొందుపరిచాను. వారినందరినీ వేరువేరుగా పేర్లతో ఉటంకించక పోయినా "విజ్ఞులు అనే ఒక మాట వారందరికీ వాడాను.

నవంబర్ నెలలో తన భార్య పెట్టిన ఖర్చు లెక్కచూసి గుండెలు బాదుకుంటున్న భర్తను, భార్య లాలనగా చెంపమీద ముద్దెట్టుకుంది. దగ్గరలోనే ఉన్నవాళ్ళ అమ్మాయి "ఏం నాన్నా! ఇప్పుడు మనసు శాంతంగా ఉందా?" అన్నది. దానికి ఆయన అవుననగానే "అయితే అమ్మా! వెంటనే డిశంబరు నెలకు కూడా ఒక ముద్దు ఇచ్చేయి" అన్నది.

ఇలా ఉంటుంది జీవితం. ఒక మాటలో చెప్పలేనిది ఒక భంగిమతోనూ, ఒక ముద్దుతోనూ వివరించవచ్చు. కాబట్టి శరీర భాషకు ఎంత ప్రాముఖ్యం ఉందో ఊహించండి. అందుకే ఈ పుస్తకం వ్రాయడం జరిగింది. ఇంకా మీకు తెలిసిన శరీరభాష ఏమైనా ఉంటే నాకు వ్రాయండి. వచ్చే ముద్రణలో దాన్ని కూడా చేరుస్తాను.

మైత్రేయ

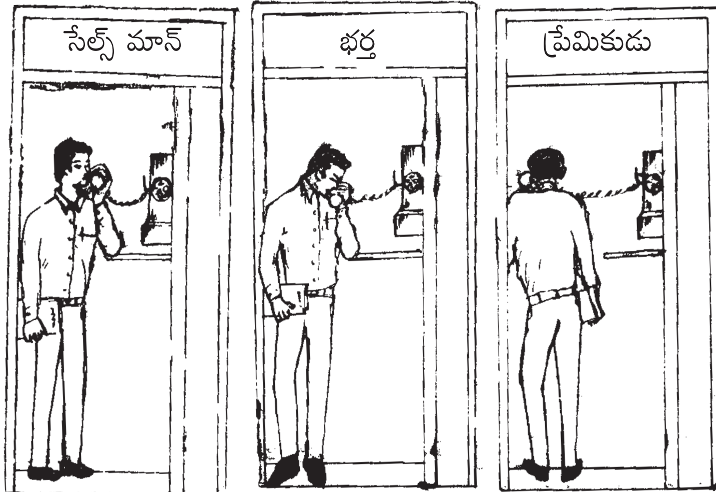
1. మనిషిని ఎందుకు చదవాలి?

> **మనం పుస్తకాలు చదివి నేర్చుకోవచ్చు, కానీ అంతకన్నా ఎక్కువగా మనిషిని చదవడం వల్ల పొందవచ్చు. మనిషి అనే వివిధ సంపుట సముదాయం నుండి మనకు జ్ఞానం లభిసుంది.**
>
> **- లార్డ్ ఛస్టర్‌ఫీల్డ్**

పరీక్షించండి :

ముఖ్యంగా రైల్వేస్టేషన్‌ల లోనూ, బస్టాండ్‌ల లోనూ మనం మనుషులను చదవటం నేర్చుకోవచ్చు. ఒకావిడ తనను తాను గిల్లుకుంటూ "ఏం ఫరవాలేదు! అంతా బాగానే ఉంటుంది" అని తనకు తాను ధైర్యం చెప్పుకుంటూ ఉంటుంది. వాస్తవాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ధైర్యం సరిపోనప్పుడు "ఇది కలా! నిజమా"? అని తనను తాను ప్రశ్నించుకునే విధానం ఇది రైలు ప్లాట్‌ఫారం మీదికి రాబోతున్నప్పుడు తనలో కలుగుతున్న ఆతృత, అలజడి, ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఒక పెద్దమనిషి నిటారుగా నీలుక్కొపోయి కూర్చుని, మోకాళ్ళు రెండూ దగ్గరగా చేర్చి పెట్టుకొని రెండు చేతివేళ్ళు ఒకదానిలో ఒకటి దూర్చి ఉంచి(గదలాగా) అందులో ఒక వేలితో చేతిమీద లయబద్ధంగా తాళం వేయడం మరోచోట కనిపిస్తుంది.

ఫోనుతో కుస్తీ :



ఆఫీసులోగానీ, ఇంటివద్దగానీ మనుషులు ఫోన్‌లలో మాట్లాడేటప్పుడు వారిని పరీక్షించి చూడండి. మిలట్రీ పెరేడ్‌లో ఉన్నట్టుగా నిటారుగా నిలబడి. రెండు చేతులతో రిసీవర్‌ను పట్టుకొని, గంభీరమైన ముఖంతో జాగ్రత్తగా "అలాగే సార్" అంటూ వినయంగా మాట్లాడుతూ ఉంటే, అతడి షర్ట్ గుండీలన్నీ పెట్టి ఉంటే, తన కన్నా ఉన్నతాధికారి (ఆఫీసర్)తో మాట్లాడుతున్నాడని గ్రహించండి. సాక్షాత్తు తనపై అధికారి ఎదురుగా ఉంటే ఎలా వినయంగా నమ్రతతో, జాగరూకతతో,క్రమశిక్షణతో మాట్లాడతాడో అదే భావం ఫోనులో మాట్లాడినప్పుడు కూడా కనిపిస్తుంది.

మరో వ్యక్తి ఫోనులో మాట్లాడుతూ విశ్రాంతిగా గోడకుగానీ లేక దగ్గరగా ఉన్న బల్లకుగానీ ఆనుకొని, గడ్డాన్ని గుండెలకానించి, తలవంచుకొని నేలను చూస్తూ అప్పుడప్పుడూ తల ఊపుతూ "అలాగే-అలాగే" అంటూ ఉంటూ అతడు విశ్రాంతిగా (తనకన్నా అధికులతో మాట్లాడుతున్న భయం-అలజడి లేకుండా) ఉన్నాడని, కానీ సంభాషణ వల్ల విసుగు చెందాడని, అయినాసరే అలజడి బయటపడకుండా జాగ్రత్త పడుతున్నాడని గ్రహించండి. బహుశ ఆ ఫోను అతడి భార్యనుండి గానీ లేక ఒక పాత మిత్రుడి నుండిగానీ వచ్చి ఉంటుందని గ్రహించండి.

తనను చూస్తున్న వారి వైపుకు (వ్యక్తులున్న వైపుకు) వీపుపెట్టి అటు తిరిగి ప్రక్కకు ఒరిగి, చేతిని కూడా దేనికన్నా ఆనించి రిసీవర్‌ను ఎంతో విలువైన వస్తువులాగా హృదయానికి హత్తుకొని నిలబడి ఉంటే,తల ఒక ప్రక్కకు ఒరిగి ఉంటే, అతడుతన ప్రియురాలితో మాట్లాడుతున్నాడని గ్రహించవచ్చు.

గందరగోళం :

రైల్వేస్టేషన్‌లో ఎదురుచూడగా వచ్చి కలిసిన బంధు మిత్రులతో ఉత్సాహంగా మాట్లాడుతూ బైటికి వెళుతున్నవారు, ప్లాట్‌ఫారం మీదికి వస్తున్న రైల్లో తాము ఎదురుచూస్తున్న వారిని వేగంగా కదిలే కండ్లతో వెతుకుతూ లోపలి ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక బొటనవేళ్ళ మీదలేచి నిలబడుతున్నవారు. హడావిడిగా బంధువుల కొరకు, ఆగిన రైల్లో పెట్టెలను వెతుకుతున్నవారు ఒక రేమిటి ఎంతోమంది చెప్పకనే తమ భావాలను శరీరం ద్వారా చెబుతూ మనకు కనిపిస్తారు.

నేర్చుకోండి :

ఈతకొట్టడం డ్రాయింగ్‌రూములో నేర్చుకోలేము అందుకు నదిలోనో, చెరువులోనో దూకవలసిందే. సంసారం చేయడం ఎలా అని కాలేజిలో చదువుకోవలసిన అవసరం లేదు. పెండ్లి చేసుకొని సంసారంలోకి దిగితే సరిపోతుంది. హిందీలో **"సీఖేగా నావుకా కాటేగా కావుకా"** అనే సామెత ఉంది. అంటే మంగలి పిల్లవాడు పని నేర్చుకోవడం మొదలెట్టగా, ఊళ్ళో అందరి ముఖాలకు గాట్లు పడ్డాయట. కాబట్టిమనిషిని ఎలా చదవాలి? అనే ప్రశ్నే ఉత్పన్నం కాదు. ముందు మనుషులను జాగ్రత్తగా వీక్షించడం నేర్చుకోండి. ఏ యే సంఘటనలలో వ్యక్తులు ఏ యే హావభావాలు ఎలా ప్రదర్శిస్తారో క్రమంగా మీకే తెలుస్తుంది.

కృషి :

ఈ మౌన వ్యాఖ్యను కొన్ని వందల ఏండ్లనుండి క్రమంగా జాగరూకులై చూసిన మహానుభావులు–ఈ శరీర భాషను అర్థం చేసుకోవడానికి నిర్దుష్టమైన సూచనలనిచ్చారు. ఎన్నెన్నో చర్చా వేదికలలో వీడియో కెమెరాలను ఏర్పరచి,వాటిని వీడియో క్యాసెట్లలో బంధించి వాటిపై సుదీర్ఘ కాలం వరకు పరిశోధకులు చేసి కేవలం సంజ్ఞలనే గాక, ఒకానొక పరిస్థితిలో లేదా సంఘటనలో వ్యక్తి ఏ విధంగా సంజ్ఞా సముదాయాన్ని (GUSTURE-CLUSTERS) వెలువరుస్తారో నిర్ధారించి చూపారు.

అంతేకాదు కూర్చోవడంలో, నిలబడటంలో మాట్లాడుతున్నప్పుడు కనిపించే వివిధ భంగిమలను ప్రదర్శించి వాటి ద్వారా మీరేం గ్రహిస్తారో చెప్పమంటూ కొందరిని ప్రశ్నించి– అందరికీ తెలిసినా ఇంతవరకు పూర్తిగా వినియోగించని (వినియోగించలేని) ఈ విద్యను సూత్రీకరించారు.

ఒక్కొక్కసారి, ఒక్కోవ్యక్తి ఏదైనా మంచిమాట ఎంతో తియ్యగా చెప్పినాసరే మనకు నచ్చదు. అందుకు కారణం ఏమిటంటే మనం చెప్పలేము. మనలో నుండి మన అచేతన మనస్సు అతడు చెబుతున్నది నిజంకాదు. అది వాడి హృదయంలో నుండి రావడం లేదు అంటుంది. ఆ సమయంలో అతడు కూర్చున్న లేదా నిలుచున్న విధానం, అతడు చెబుతున్నదానికి వ్యతిరేకం అని మన మనస్సు హెచ్చరిస్తుంది. ఈ విధంగా ఇప్పుడు చెప్పబోయే విద్య కొత్తదేమీ కాదు. కాకపోతే ఖచ్చితంగా ఇది ఫలానా విషయం అని మాత్రం నిర్ధారించలేము. ఇలా నిర్ధారించలేనంత వరకు అకారణంగానే (పైకి కనిపించే కారణం ఏమీ లేకుండానే) మనం కొందరిని ద్వేషించడం, కొందరితో ఉద్రేకంగా మాట్లాడటం, కొందరిపైన ఈర్ష్య పెంచుకోవడం జరుగుతుంది. ఇక వారితో కలిసి జీవిచడం ఎలా?... కనుక మనిషిని చదవడం నేర్చుకోవాలి. కలిసి జీవించడం కొరు మనిషిని చదవాలి.



ఏనుగా ? చేయా?

2. సంజ్ఞలు సముదాయ సంజ్ఞలు

సంజ్ఞలు అంటే పదాలు; సంజ్ఞల సముదాయం (Gesture Clusters) వాక్యం. పదాలన్నిటికీ వేరువేరు అర్థాలున్నా సంపూర్ణ మైన భావం అర్థం కావాలంటే ఆ పదాలన్నింటినీ ఒక వాక్యంగా కూర్చాలి. అలాగే ఒక్కొక్క సంజ్ఞకు ఒక్కో అర్థం ఉన్నా సంజ్ఞల సముదాయం సంపూర్ణ భావాన్ని వ్యక్తం చేస్తుంది. ఒక్కోసారి విడిగా ఒక అర్థమిచ్చిన విడి సంజ్ఞ, సముదాయంలో చేరిన తరువాత మరో అర్థంకూడా ఇవ్వవచ్చు. స్థిరంగా ఒక స్థితిలో కూర్చుని మనకో భావాన్ని అందించిన పెద్దమనిషి కదిలిన కొద్ది క్షణాలలోనే ఆ అర్థానికి ఒక వ్యతిరేకార్థాన్ని సూచించవచ్చు.

పేలగా ఉండే నవ్వు (Nervous laugh) యొక్క శబ్దం ఆశ్చర్యాన్ని, విస్మయాన్ని హర్షాన్ని తెలిపినా మిగిలిన ఇతర అంగాల సంజ్ఞలు అస్థిరత్వాన్ని, అపనమ్మకాన్ని, అసహ్యాన్ని సూచించవచ్చు. మొత్తం శరీరంలోని అన్ని అంగాలు "ఇది ఎప్పుడు అయిపోతుందా! ఎప్పుడు బైటికి వెళ్దామా" అని చూస్తూ ఉంటాయి.

కానీ భాషా సంబంధమైన వ్యవహారాలకన్నా భాషా దూరమైన ఈ సంజ్ఞా వ్యవహారం (Non Verbal-Communication) సత్యానికి ఎంతో దగ్గరగా ఉంటుందని ఆయా అనుభవజ్ఞులు చెప్పారు.



మనిషి తలలో ఏముంటుంది?

3. ఏమిటి లాభం?

కండ్లు మూసుకొని రాజకీయ నాయకుడి ఉపన్యాసం వింటే... సాక్షాత్తు దేవుణ్ణి తీసి ఇతణ్ణి ఆ స్థానంలో పెట్టవచ్చుననిపిస్తుంది. కానీ కండ్లు తెరుచుకొని వినండి, తనకు ఓటు వేస్తే మిమ్మల్ని తల్లిలా పాలిస్తాననే విషయం ఆయన చాలా ఆవేశంతో, ఉద్రేకంతో బల్లగుద్ది చెబుతాడు. మీ చెవులు అతడు మంచివాడు అతనికే ఓటు వెయ్యమంటే, కండ్లు వెంటనే లేదు లేదు వాడినుండి లభించేది తన్నులు గుద్దులు తప్ప ఉత్తమ పాలన కాదు అని హెచ్చరించి మిమ్మల్ని సత్యంవైపుకు నడిపిస్తాయి.

ఏం చెబుతున్నాడు అనే విషయం కన్నా, ఎలా చెబుతున్నాడు అనే విషయమే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది. మాట్లాడుతుండగా భార్యవైపు వీపు త్రిప్పి కిటికీ పరదా సరిచేసే భర్త చెప్పకనే చాలా విషయాలు చెబుతాడు.

జాగరూకులై ప్రజలు సంజ్ఞలు, ముద్రలను చూసి నేర్చుకోవడం ఒక ఎత్తయితే వాటికి సరియైన అర్థాన్ని వివరంగా ఇవ్వగలగటం మరో ఎత్తు. అయితే ఒక్కోసారి ఈ సంజ్ఞలు, హావభావాలు తప్పుగా చదవబడవచ్చు కూడా. నోట్లో నుండి దుర్వాసన వస్తోంది అని ఒక మిత్రుడు హెచ్చరించడం వల్ల కూడా, తల ఒక పక్కకు త్రిప్పుకోనో లేక వీపు ఇటువైపు పెట్టో కూడా ఆ వ్యక్తి మాట్లాడవచ్చు. అతడి ఆ శారీరిక సంజ్ఞమనకు విసురుగానూ, అసహ్యంగానూ అనిపించవచ్చు. కనుక జాగ్రత్తగా మనిషిని చదవడం నేర్చుకుంటే చాలా లాభం.

మనసును శరీరం అనుసరిస్తుంది అనే విషయం మన కందరికీ తెలుసుకానీ కొన్నిసార్లు శరీరాన్నే మనసు అనుసరిస్తుందికూడా. ఎవరైనా ఏదైనా చెబుతున్నప్పుడు చేతులు కట్టుకొని మీరు వినండి. ఆ తరువాత కొంతసేపు ఆ చేతుల మెలికను విడదీసి వినండి. ముందుకన్నా ఆ తరువాతే ఆ వ్యక్తి చెప్పిన విషయం మీకు బాగా అర్థమౌతుంది. (ఆ చెప్పబడే విషయాన్ని మీరు సమర్థించినా, సమర్థించకున్నా) అందుకే మేధావులు ఈ సంజ్ఞను (చేతులు కట్టుకోవడాన్ని) అపనమ్మకంగాను, వ్యతిరేకించడంగానూ (Defensive Position) చెబుతారు.

శరీర భాష నేర్చుకోవడం చాలా కష్టం. ఇది కొత్తగా ఒక పరభాష నేర్చుకోవడం లాంటిది. వ్యక్తి ఒక లాయర్ వద్దకు వచ్చినప్పుడు మనసులో అనేక సందేహాలుంటాయి. అతడు చేతులు కట్టుకొని ఒక కాలుమీద ఇంకొక కాలు వేసుకొని చెబుతూ పోతాడు;ఇవన్నీ తనకు తెలిసినవే గనుక వినడానికి ఎందుకు సమయం వ్యర్థం చేయాలనుకుంటూ లాయర్ అతడి మాటలను మధ్యలోనే ఆపి అందులో నుండి బైటపడటానికి తన సలహా ఇస్తే, అది ఆ వ్యక్తికి అర్థంకాదు. లాయర్ అతడి సంజ్ఞను అర్థం చేసుకొని చివరి వరకూ అతడు చెప్పేది వింటే, ఆ తరువాత ఆ వ్యక్తి తన ఆ సంజ్ఞ (కట్టుకొని కూర్చున్న చేతులు కాళ్ళు) నుండి బైటికి వస్తాడు విశ్రాంతిగా కూర్చుంటాడు. అప్పుడు లాయర్ తన సలహానందించవచ్చు.

కానీ ఒక్కొక్కసారి శరీర భాష అంతా తెలిసినా తనను తాను మరిచిపోతూ ఒక్కో సంజ్ఞలో కొంత సమయం వరకూ అలాగే నిలచిపోతూ ఉంటాము. ఇది క్రమంగా అభ్యసించవలసిందే.

మీరు మీ చుట్టూ ఉండే సమాజంలోనే తిరుగాడే ఈ పుస్తకాలను (మనుషులను) క్షుణ్ణంగా చదవవచ్చు. లేదా టీవి శబ్దాన్ని (Volume) పూర్తిగా తీసివేసి వ్యక్తుల కదలికలను జాగ్రత్తగా పరీక్షించండి. ఈ పుస్తకాన్ని ముందు పెట్టుకొని శరీర భాషను నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.



ఇందులో ఎన్ని ముఖాలు?

4. ముఖ కవళికలు (Facial Expressions)

ఎవరైనా మాట్లాడుతున్నప్పుడు మన దృష్టి సామాన్యంగా వారి ముఖంవైపుకు వెళుతుంది. అప్పుడు మనకు "చంపే చూపు" "చాపలాగా చంచలమైన చూపు", "దొంగ చూపు", "అహంకారపు చూపు", "మార్దవమైన చూపు", "నేను సిద్ధం అనే చూపు" కనిపిస్తాయి.

వ్యక్తులు గుంపులుగా చర్యలకు కూర్చున్నప్పుడు కండ్ల, నోటి సంజ్ఞలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి ఈ చర్చలో ఒక వ్యక్తి "ఒప్పుకో–లేదా చావు" అనే స్థితికి చేరుకుంటాడు. అప్పుడు అతడి కండ్లు విశాలంగా విచ్చుకుంటాయి. పెదవులు మూసుకుంటాయి, కనుబొమ్మలు ముడిబడతాయి; ఒక్కోసారి అతడు పెదవులతోగాక పండ్లతోనే మాట్లాడతాడు, కొద్దిగా పెదవులు కదులుతాయి అంతే. అతడికి ఎదుటి గుంపులో వ్యక్తి సగం మూసుకున్న కండ్లతో, దాచిన చిరునవ్వులతో, శాంతంగా ధనుస్సులాగా ఒంగిన కనుబొమ్మలతో, నుదిటి మీద ముడతలు లేకుండా చర్చలలో గెలవడానికి, పాల్గొనడానికి, సహకరించడానికి సిద్ధంగా కనిపిస్తాడు.

జాన్ టెంపుల్‌టన్ (Jane Templeton) అనే మనస్తత్వవేత్త "ఒక సేల్స్ రిప్రజేటివ్ వస్తువు కొనేవాడి మనసులో ఏముందో గ్రహించడం ఎలా"? అనే విషయంపై ఇలా వ్రాస్తడు....

"ఆవ్యక్తి చూపు క్రిందికి వాలిపోయి, ముఖం ఒక ప్రక్కకు త్రిప్పి ఉంటే మీరు వెళ్లిపోవడం మంచిది. ఒకవేళ అతడి ముఖంమీద కృత్రిమమైన చిరునవ్వు లేకుండా ఉండి, తల కాస్త పైకిలేచి గడ్డం (చుబుకం) ముందుకు సాగి ఉంటే మీరు చెప్పేది శ్రద్ధగా వింటున్నాడని అర్థం. మీ చూపుతో అతడి చూపు కొన్ని క్షణాల వరకు కలిసి ఉంటే, ముఖం మీది చిరునవ్వు ముక్కువరకన్నా సాగి ఉంటే మీ మాటలకు విలువను బేరీజు వేస్తున్నాడని తెలుసుకోండి. మీ తల యొక్క స్థాయిలోనే అతడి తల కూడా నిలిచివుంటే, ముఖంలో విశ్రాంతితో కూడిన చిరునవ్వు ప్రకటమౌతూ ఉంటే, ఉత్సాహం ఉట్టి పడుతూఉంటే ఇకమీ వస్తువు అమ్ముడు పోయినట్లే".

శరీర భాషను నేర్పడానికి విజ్ఞులు ఒక స్టిల్ (ఫొటో)ను ప్రొజక్టర్‌లో వేసి పరదామీద దాన్ని పెద్దగా చూపుతారు. (చర్చలు అనే బొమ్మ) అందులో కుడివైపున కూర్చున్నవారు సంతోషంగా తృప్తిగా, శాంతంగా, ఆత్మ విశ్వాసంతో కనిపిస్తారు. ఎడమవైపు వారు అశాంతంగా, కోపంగా ఆత్మరక్షణకు సిద్ధపడుతూ కనిపిస్తారు.



చర్చలు

పై బొమ్మ చూడగానే కొందరు ముఖకవళికల ద్వారా ఎడమవైపువారు కోపంగానూ, ఉద్రేకంగానూ ఉన్నారని, కుడివైపువారు శాతంగా విశ్రాంతిగా ఉన్నారని చెబుతారు. మరికొంత జాగ్రత్తగా పరీక్షించిన కొందరు అదురుతున్న ముక్కుపుటాలు, ముడిపడిన కనుబొమ్మలు, ముడతపడ్డ నుదురు, విశాలంగా విచ్చుకున్న కండ్లతో ఇదంతా మోసం. ఇది సరియైన పద్ధతికాదు అంటున్నారు. ఎడమవైపు వ్యక్తులలో ఒకరు విజ్ఞులు చెప్పే అపనమ్మక, వ్యతిరేక సంజ్ఞ (Difensive Position) అయిన చేతులు కట్టుకొని ఉండటం కనిపిస్తుంది. కాస్త ముందుకు వంగి బల్లమీద పిడికిలి బిగించబడిన చేతిని పెట్టి "ఏమిటి? మీ ఉద్దేశ్యం"? అనిప్రశ్నిస్తున్నట్లుగా కనబడతాడు. కుడివైపు వ్యక్తులలో ఒకరు "నీకు నేను తీసిపోను నీ సమ ఉజ్జీని" అని చెబుతున్నట్లుగా తాను కూడా బల్లమీద చేయి పెట్టాడు కానీ పిడికిలి బిగించబడక పోవడం, కనుబొమ్మలు ముడిపడక పోవడంతో ఉద్రేకంగానీ, ఒత్తిడిగానీ లేదని తెలుస్తోంది.

(a) నవ్వులు (Smile)

గౌతమ బుద్ధుడి శిష్యుడు సారిపుత్రుడు, ఆయన నవ్వును ధారణ (Concentrate) చేసి ఆ నవ్వులో ఆరు రకాలున్నాయని నిర్ధారించాడు. అవి 1. సిత, 2. హసిత, 3. విహసిత, 4. ఉపహాసిత, 5. అపహసిత, 6. అతిహసిత.

1. సిత :

"A Faint, almost imperceptible smile manifest in the subtleties of the facial expression and Continence alone"

చాలా సూక్ష్మంగా ఉండే నవ్వు సిత. ముఖం మీద ఇది స్పష్టంగా కనపడదు. ఇది హృదయంలో తృప్తి రూపంలో ఉంటుంది. ఎంతో జాగరూకులై వీక్షిస్తేనే ఇది

మీకు కనిపిస్తుంది. జీసెస్ ఎప్పుడూ నవ్వలేదంటారు క్రైస్తవులు. బహుశ ఆయన నవ్వు దాక్కొని "సిత" స్థాయిలో ఉండి ఉంటుంది.

2. హసిత :

"A smile involving a slight movement of the lips and barely revealing the tips of the teeth."

కాస్త కదలిక కలిగిన నవ్వు హసిత. పై పెదవి కొద్దిగా తెరుచుకోవడంతో పంటి యొక్క చివరి భాగాలు కనిపిస్తాయి.

3. విహసిత :

"A broad smile accompanied by a modicum of laughter".

బాగా విచ్చుకున్న నవ్వు విహసిత. ఇందులో కొంత నవ్వు యొక్క శబ్దం కూడా వినిపిస్తుంది.

4. ఉపహసిత :

Accentuated laughter louder in volume, associated with movements of the head, shoulders and arms".

గట్టిగా పెద్దగా పలికే నవ్వు ఉపహసిత. ఇలా నవ్వేప్పుడు తల,భుజాలు, చేతులు కూడా కదులుతాయి.

5. అపహసిత :

" Loud laughter that brings tears"

కండ్లకు నీళ్ళు తిరిగేలా నవ్వడం అపహసిత.

6. అతిహసిత :

"The most boisterous uproarious laughter, attended by movements of the whole body, doubling over in rancous guffawing convulsious hysterics."

సందడిగా అతి పెద్దగా పలికే నవ్వు అతిహసిత. ఇలా నవ్వేవారి శరీరంలో ప్రతి అంగం కదులుతుంది. పగ తీర్చుకున్నప్పుడు,ద్వేషాన్ని నింపుకున్నప్పుడు, అలుక,కోపం కలిగినప్పుడు వచ్చే నవ్వు. ఇతరులను వణికించే పిచ్చినవ్వు అది.

పాశ్చాత్య దేశ విజ్ఞులు నవ్వును 9 రకాలుగా విడదీశారు. అందులోని మొదటి ముఖ్యమైన మూడు, సారిపుత్రుడు చెప్పిన వాటిలో మొదటి మూడే. వారు సితను సింపుల్ స్మైల్ (Simple Smile) అని,హసితను అప్పర్ స్మైల్ (Upper Smile) అని, విహసితను బ్రాడ్ స్మైల్ (Broad smile) అని అన్నారు.

నవ్వులు



1 సిత (SIMPLE SMILE)



2. నిడుపువాటు నవ్వు (OBLONG SMILE)



3. హసిత (UPPER SMILE)



4. విహసిత (BROAD SMILE)

కేవలం ఆనందాన్ని సంతోషాన్ని వెలువరించేవే నవ్వులు అనుకోగూడదు. నిడుపువాటుగా ఉండే (Oblong) నవ్వుతో కాస్త జాగ్రత్తపడండి అంటాడు బర్మింగ్‌హామ్ విశ్వవిద్యాలయా (Birmingham University) నికి చెందిన డాక్టర్ ఈవెన్ గ్రాంట్ (EWANGRANT) ఇష్టం లేకున్నా సరే సంఘిక నియమాల ప్రకారం నవ్వవలసి వచ్చినప్పుడు ప్రకటమయ్యే నవ్వు ఇది. ఇందులో పెదవులు విచ్చుకోవు, పండ్లు కనపడవు కానీ రెండు ప్రక్కలకు పెదవులు సుదీర్ఘంగా సాగుతాయి. ఈ నవ్వులో ఆశించినలోతు ఉండదు. శ్లేష (PUN) తో కూడిన ఒక వాక్యం అన్నప్పుడుగానీ,ఎత్తిపొడిచే ఒక జోకు వేసినప్పుడు గానీ ఏడ్వలేక నవ్వే నవ్వు ఇది.

హసిత (Upper Smile) "బాగున్నారా!" అని పలకరించే నవ్వు ఇది కనుక చాలా శ్రేష్టమైంది. సిత (Simple Smile) ను పాశ్చాత్యులు పిచ్చి నవ్వు (Nonsense Smile) అంటారు. ఇది ఇతరులకు సంబంధించింది కాదు. తనలో తాను తనకు తానుగా ఏదో మధురానుభూతిని స్మరిస్తూ తృప్తిగా నవ్వుకునే నవ్వు. కనుకనే ఇతరులకు ఇది పిచ్చి నవ్వుగా కనిపిస్తుంది. ఆనందం, ఉత్సాహం ఎక్కువైనప్పుడు మీకు నచ్చిన జోకును విన్నప్పుడు వచ్చే హృదయపూర్వకమైన నవ్వు విహసిత (Broad Smile) లిప్-ఇన్‌స్మైల్ (Lip-in-Smile) కూడా హసిత (Upper Smile) లాంటిదే కానీ క్రింది పెదవి పై పండ్లతో నొక్కబడుతుంది. ఇది జాణ నవ్వు. తమకన్నా ఉత్తములుగానూ, తెలివిగల వాళ్ళుగానూ, భావించే మొగవాళ్ళ ముందు ఆడవారు నవ్వే నవ్వు ఇది. ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే మిమ్మల్ని ఓడించడానికి వారు ప్రయోగించే చివరి ఆయుధం అది.

ఘర్షణ (Conflict)

ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య ఘర్షణ గమ్మత్తయిన ముఖం భంగిమలను వెలువరిస్తుంది. కనుబొమ్మలు ముడిబడి, క్రిందికి వంగి, పెదవులు నిగడదన్నబడి ముందుకు పొడుచుకుని వచ్చి, చుబుకం గానీ, నుదురుగానీ, ముందుకువచ్చి, కండ్లు విశాలంగా విచ్చుకొని తీక్షణంగా చూస్తూ ఉంటాయి. ఇలా పరస్పరం చూసుకునేప్పుడు, చూపును తప్పించుకున్నవాడు ఓడిపోయినట్లే.

ఆశ్చర్యం (Surprise) :

అనుకోని సంఘటన ఆశ్చర్యాన్ని గానీ లేక అఘాతాన్ని గానీ కలిగించవచ్చు. ఈ భావదశలో వ్యక్తినోరు పూర్తిగా విచ్చుకుంటుంది. అఘాతం వల్ల కండరాలు సడలించబడటంతో తనకు తెలియకుండానే ఇది జరిగిపోతుంది. అఘాతం, గానీ,ఆశ్చర్య జనకమైన విషయం గానీ లేకుండా కూడా ఒక్కోసారి తనకు తెలియకుండానే (Unconsciously) నోరు విచ్చుకోవచ్చు. ఏదో ఒక విషయం మీద తీవ్రంగా మనసును ఏకాగ్రం చేయడం వల్ల ఒక విషయం మీద తీవ్రంగా మనసును ఏకాగ్రం చేయడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది. ఆ స్థితిలో కంటి క్రింది కండరాలు ఎంత ఒదులౌతాయంటే ఒక్కోసారి నాలుక కూడా బయటికి రావచ్చు.

ఓ చూపు :

మాట్లాడుతున్నప్పుడు గానీ, లేక వింటున్నప్పుడుగానీ మీ వైపు సూటిగా చూడక మరోవైపు చూసే వ్యక్తి ఏదో దాస్తున్నాడని గ్రహించండి. ముఖ్యంగా పోలీస్ డిపార్టుమెంట్ వారికి ఈ విషయంలో చాలా అనుభవం ఉంటుంది. మైఖేల్ అర్గేల్ (Mechael Argyle) అంతర్ వ్యక్తిత్వ ప్రవర్తన (The psycology of interpersonal behaviour) అనే పుస్తకంలో వ్యక్తులు మొత్తం సమయంలో 30 నుండి 60 శాతం వరకు వ్యక్తుల వైపు చూస్తారు అంటాడు. ఒకవేళ ఎవరైనా వ్యక్తులు 60 శాతం సమయం కన్నా ఎక్కువ సమయం వరకు వ్యక్తి వైపుకు చూస్తూ ఉంటే వారు ఆ వ్యక్తి చెబుతున్న విషయంలో కన్నా ఆ వ్యక్తిలోనే ఎక్కువ ఆసక్తి కలిగి ఉన్నారని గ్రహించండి అంటాడు. అలా చూసేవారు పిచ్చి ప్రేమలో పడ్డ ప్రేమికులైన అయిఉండాలి లేదా తన్నుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్న శత్రువులైనా అయిఉండాలి. స్థూల ప్రపంచాన్ని ఆలోచనలో నిలుపుకునే వారికన్నా శూన్యంలో ఆలోచనలు నిలుపుకునేవారే (Obstract thinlkers) సూటిగా చూపు నిలపగలుగు తారంటారు. అర్గేల్, ఇంద్రియాల (కండ్లు, ముక్కు, చెవులు మొ॥) ద్వారా అందే సమాచారాన్ని ఎక్కువ యథాతథంగా నిలుపుకోగల శక్తి, చూపు చెదరకుండా ఉంచగల శక్తి వీరికుంటాయంటాడు.

సామాన్యంగా ప్రజలు మాట్లాడేప్పుడు కన్నా వినేప్పుడే ఎక్కువగా చూపును స్థిరంగా ఒకచోట నిలపగలుగుతారు. ముఖ్యంగా ప్రశ్నలు వేసినప్పుడు వారు చంచలమౌతారు. మనం ప్రశ్నించినప్పుడు గానీ లేక మనం చెప్పిన ఒక మాట వారిని కదిలించినప్పుడు గానీ వారు న్యూనతా భావానికి లోనుకావడం, ఉగ్రులవడం, కోపాన్ని కప్పిపుచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించడం చేస్తారు. ఆ ఉద్రేకంలో సూటిగా చూడటం మొదలుపెడతారు.

ఇప్పటివరకు చెప్పినవి సాధారణ సూత్రాలు. కొందరు వ్యక్తిగత కారణాలవల్ల లేదా సాంఘిక నియమాల వల్ల ఈ సూత్రాలలో బంధింపబడక పోవచ్చు. సిగ్గరులైన కొందరు వ్యక్తులు సూటిగా చూడలేక పోవచ్చు. లేదా ఎవరిపైనన్నా అధిక గౌరవం ఉంటే వారితో కండ్లు కలిపిచూడరు. లేదా సాధ్యమైనంత వరకు చూపును తగ్గిస్తారు. కానీ నిజానికి వారెంత నమ్మకస్తులు, కపటరహితులు, ద్వేషరహితులు అయినా కూడా, ఈ విధంగా చూపుదాచుతూ ఉన్న కారణంగా వారిని అనుమానించక తప్పదు. ఉద్రిక్త పరిస్థితిలో ఉన్న పట్టణంలో కూడా అతను తమను సూటిగా చూసే వ్యక్తిని నిలిపి పోలీసు అధికారులు ప్రశ్నించరు. అలాగే ఏర్‌పోర్టు కస్టమ్స్‌లో కూడా. కస్టమ్స్ అధికారులు "చూపించడానికి ఏమైనా ఉందా? (Do you have anything to declare?)అని మీ కాగితాలలోకి చూసి అడగరు. కండ్లలోకి చూసి ప్రశ్నిస్తారు.

మీ చూపు ఇతరులపై మీకు గల అభిరుచిని, ఉత్సాహాన్ని చూపుతుంది. పాసియో(PASEO) అనే లాటిన్ అమెరికన్ దేశాలలో ప్రతి ఆదివారం అందరు యువతులు యువకులు ఒకచోట కలుస్తారు. కానీ మాట్లాడరు.వారి చూపులు హావభావాల ద్వారా అంటే శబ్దరహిత సంభాషణ (Non verbal Communication) ద్వారా పరిచయం చేసుకొని స్నేహం చేస్తారు. ఆ తరువాతే వారి జీవితంలోకి మాటలు ప్రవేశిస్తాయి.

స్పానిష్, ఇంగ్లాండ్ ఇండియాలలో దొంగచూపు (Stolen look) సుపరిచితమైనదే. తాను చూస్తూ కూడా చూస్తున్నట్లుగా పట్టుపడక పోవడం దీని గొప్పతనం. కనురెప్పలను చాలాభాగం మూసి ఇరుకైన దారిగుండా ఏకాగ్ర మైన చూపు చూస్తారు వీరు. కళాకారులు తమకళాకృతులవైపు, ప్రేమికులుతమ ప్రియతముల వైపు చూసే చూపు ఇది.

పండ్లు కొరకడం ద్వారా, మోచేతులను లేపడం ద్వారా, కనుబొమ్మలు ముడివేయడం ద్వారా, సూటిగా చూడటం ద్వారా కోపం, అసూయ, అపనమ్మకాన్ని వెలిబుచ్చుతారంటాడు జార్జ్ పోర్టర్ (George Porter) .

కాబట్టి మనుషులను చదవటం ద్వారా వారిని అర్థం చేసుకొని కలిసి జీవించండి.



5. నడకలో సంజ్ఞలు (Walking Gestures)

ప్రతివారి నడక మనకు చెప్పకనే అనేక పాఠాలు చెబుతుంది. పిల్లవాడు ఆనందంగా ఉంటే వేగంగా గాలిలో తేలిపోతున్నట్టే పరిగెడతాడు. దుఃఖంలో ఉన్నప్పుడు తనవి కాళ్ళుగావు గుదిబండలు అన్నట్లుగా భారంగా నడుస్తాడు.

ఎదిగినవారిలో వేగంగా నడిచేవారు, నడిచేప్పుడు చేతులను వేగంగా ఊపేవారు ముందుగానే జీవితంలో ఒక గమ్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుంటారు; అంతేకాదు ఆ గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు కూడా. మహాత్మాగాంధి ఇలా నడిచే వాడంటారు. ఎండాకాలం కూడా జేబుల్లో చేతులు పెట్టుకొని నడిచే వారు లేదా చేతులు కట్టుకొని నడిచేవారు సందిగ్ధమైన వ్యక్తిగానూ, గుంభనమైన వ్యక్తిగానూ చెప్పవచ్చు అటువంటివారు తమ జీవితాన్ని ఇతరులతో పంచుకోలేరు; వారి కొరకు వారే జీవిస్తూ బంధువులనుగానీ మిత్రులనుగానీ చేరనివ్వక అందరికీ వారొక రహస్యంగా మిలిగిపోతారు. వీరు ప్రమాదకరమైన వ్యక్తులు అనికూడా చెప్పవచ్చు. అవకాశం దొరికితే చాలు ఎంతటివాణ్ణి వాళ్ళు కర్కశంగా క్రిందికి తోస్తారు.

వ్యక్తులు నిరాశకు లోనైనప్పుడు చేతులు వేళ్ళాడేసుకొని లేదా ప్యాంటు జేబులలో చేతులు పెట్టుకొని తల వేళ్ళాడేసుకొని తన చుట్టూ ఏం జరుగుతుందో పట్టించుకోకుండా, దృష్టి అంతా రెండు అడుగుల దూరం వరకే నిలిపి గమ్యం లేకుండా నడుస్తూ పోతారు.

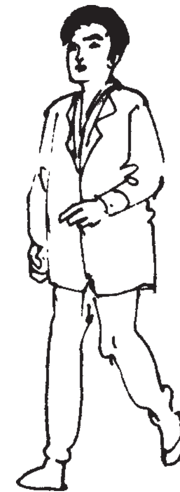
పిరుదుల మీద లేదా నడుము మీద చేతులు వేసుకొని నడిచే వారు సాధ్యమైనంత తక్కువ దూరంలో గమ్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకొని సాధ్యమైనంత త్వరగా దాన్ని చేరుదామని ప్రయత్నిస్తారు. వీరు విపరీతమైన శక్తిని ఉపయోగిస్తూ పనిచేస్తారు, పని అయిపోగానే ఏ పనీ ముట్టుకోక పూర్తిగా బద్ధకిస్తున్నట్లు కనిపిస్తారు. కానీ ఆ విశ్రాంతి సమయంలో వారు మరో హ్రస్వ (పొట్టి) గమ్యం కొరకు ప్రణాళికను తయారుచేస్తూ ఉంటారు. విన్స్టన్ చర్చిల్ ఈ విధంగా నడిచేవారంటారు.



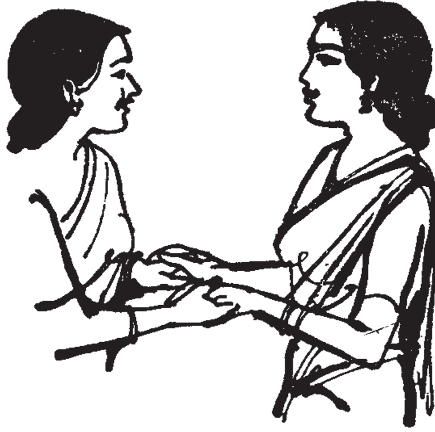
సమస్యలలో చిక్కుకొని ఉన్నవారు నడిచే నడక ధ్యానాన్ని సూచిస్తుంది. తల క్రిందికి వంచి, చేతులు వెనక్కు ముడుచుకొని, పిడికిలి బిగించి పెట్టిన చేతిమణికట్టును మరోచేత్తో పట్టుకొని, అతిమెల్లగా నడుస్తారు. మధ్య మధ్య కాలితో దారిలో గులకరాయిని తంతారు లేదా ఒంగి దారిలో పడిఉన్న కాగితాన్ని చేతిలోకి తీసుకుని మళ్ళీ వదిలేస్తూ ఉంటారు. "దీన్ని అన్ని కోణాల నుండి చూడాలి" అన్నట్టుగా ఉంటుంది వారి ప్రవర్తన, నిజానికి వారు తమ సమస్యలను గురించి సుదీర్ఘంగా ఆలోచిస్తూ వాటిని అనేక దృక్కోణాల నుండి చూడడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు.



జీవితంలో కొంత తృప్తిని పొందిన వారు, ఒక స్థాయికి చేరుకున్నవారు, అహంకారులు తమ దర్పాన్ని నడకలో చూపిస్తారు. ముస్సోలిని ఇలా నడిచే వాడం టారు. వారి చుబుకం కాస్త పైకి లేచి ఉంటుంది. చేతులు భుజాలు నుండి కాక మోచేతుల నుండి ఎక్కువగా కోణంలో పైకిలేస్తూ ఉంటాయి. కాళ్ళు మాత్రం ఎక్కువగా వంగక నిగడదన్నుకొని ఉంటాయి. ఒక్కొక్క అడుగు తూచి తూచి వేస్తున్నట్టుగా ఉంటుంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే వారు నడుస్తుంటే గుఱ్ఱమేదో నడుస్తున్నట్టనిపిస్తుంది.



సామాన్యంగా అధికారులు, రాజకీయ నాయకులు ఇలా నడుస్తుంటే, బాతు ననుసరించే బాతు పిల్లలలాగా వారి అడుగులో అడుగువేస్తూ వారి వెనుకనే మెల్లిగా వారి అనుయాయులు వెళతారు. దీన్ని బాగా చూసి అర్థం చేసు కున్నవారికి రాజకీయ నాయకుల అడుగులకు మడుగు లొత్తడం ఎలాగో వారి వెనుక ఎలా నడిస్తే తమ పనులౌ తాయో బాగా తెలుస్తుంది.



6. షేక్ హాండ్ (Shaking Hands)

చేతులు పట్టుకొని ఊపడం భారతీయ సంస్కృతి కాదు. నమస్కారాల ద్వారానే భారతీయులు ఒకరినొకరు పలకరించుకుంటారు. కానీ గుండెలు భావుకత్వంతో నిండినప్పుడు "ఇవి చేతులు కావు కాళ్ళు అనుకోండి" అంటూ చేతులు పట్టుకోవడం కద్దు.

తమ హృదయభావాన్ని ఉన్నదున్నట్లు చెప్పదలచినప్పుడు (ముఖ్యంగా కష్టాలలోను, దుఃఖాలలోను ఉన్నప్పుడు) వారి చేతులను తమ చేతులలోకి తీసుకొని ముఖంలో జాలి ఉట్టిపడేలా ఓదారుస్తారు. ఇది కేవలం స్త్రీలకు మాత్రమే చెందిన ప్రత్యేక సంజ్ఞ. పురుషుడిని ఓదార్చడానికి స్త్రీగాని, స్త్రీని ఓదార్చడానికి పురుషుడు గానీ ఈ సంజ్ఞను ప్రదర్శించరు.

అడవి మనుషుల కాలంలో మిత్రత్వానికి వచ్చేవారు తమ చేతులలో ఆయుధాలేవీ లేవని చెప్పడానికి చేతులు రెండూ పైకెత్తి చూపేవారు. క్రమంగా అది ఒక చేయిలేపి (Hale) నమస్కరించడం, చేతిని హృదయానికి హత్తుకొని నమస్కరించడంగా మారింది. రోమన్ సామ్రాజ్యకాలంలో అరచేతులు కలపడా (షేక్హ్యాండ్) నికి బదులు ముంజేతులను (Fore arms) కలిపే వారు. ప్రస్తుతం పాశ్చాత్య దేశాలనుండి మన దేశానికి తరలివచ్చిన షేక్ హాండ్ స్వాగతం చెబుతోంది. స్పర్శ ఏకత్వాన్ని కలయిక సంసిద్ధతను తెలియజేస్తుంది.

షేక్ హేండ్ సంస్కృతి దేశ దేశానికి మధ్య మారుతూ ఉంటుంది. ఫ్రాన్స్ వారు వచ్చినపుడు, వెళ్ళేటప్పుడు కూడా షేక్ హాండ్ ఇస్తారు. జర్మన్లు కేవలం ఒకేసారి. కొందరు ఆఫ్రికన్లు షేక్హాండ్ ఇచ్చిన తరువాత చిటికెవేస్తారు. స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలనిది సూచిస్తుంది. కొన్ని దేశాలవారు అసలీ షేక్హాండ్ను ఉన్నత సంస్కృతిగా పరిగణించరు. అమెరికన్ల షేక్హాండ్ దృఢంగా ఉంటుంది. బలప్రదర్శనాభిలాష నుండి ఇది పుట్టుకువచ్చి ఉంటుంది.

చెమట పట్టే అరచేతులు భయాన్ని బలహీనతను (Nearvousness) సూచిస్తుంది. బలహీనమైన షేక్హాండ్ను ఆంగ్లంలో చచ్చినచాప(Dead fish) తో పోలుస్తారు. దీనికి కూడా ఉన్నత స్థానం ఇవ్వరు. సామాన్యంగా బలవంతు లంతా ఇతరులతో షేక్హాండ్ ఇచ్చేటప్పుడు తమ బలం విషయంలో జాగరూకులై ఉంటారు. చిత్రకారులు, శిల్పకారులు మొదలైన కళాకారులు, డాక్టర్లు సామాన్యంగా బలవంతులతో షేక్హాండ్ ఇవ్వడానికి జంకుతారు. తను చేతులను రక్షించుకోవ డానికి ప్రయత్నిస్తారు.

దగ్గరితనాన్ని, సుదీర్ఘకాలపు స్నేహాన్ని, లోతైన హృదయభావాన్ని చూపేది ఎదుటివాడి చేతిని రెండు చేతుల మధ్యకు తీసుకొని నొక్కే షేక్హాండ్, ఎదుటి వ్యక్తి కుడిచేతితో తన కుడిచేతిని కలిపినప్పుడు ఎడమచేతితో అతడి చేతి పై భాగాన్ని కప్పివేయడం, లేదా ముంజేతి నుండి మోచేతి వరకు ఎడమచేతితో కప్పడంలాంటిది ఇది. ఎలక్షన్ ప్రచారానికి వచ్చే రాజకీయ నాయకుడు రిక్షాలాగే వ్యక్తి దగ్గరి నుండి ఆ పట్టణ మేయర్ వరకు అందరి చేతులను అలాగే పట్టుకుంటాడు. ఎంతో దగ్గరివారి ద్వారా ఆశించే ఈ స్పర్శ ఒక రాజకీయ నాయకుడి నుండి రావడంతో వారు దాన్ని ఓట్ల కోసం ఆడే కపట (Insincere) నాటకంగా భావిస్తారు.



శరీర భాషను పూర్తిగా నేర్చుకోకముందే ఒక వ్యక్తి ముఖ కవళికలు, నడక, హావభావం చూసి వెంటనే ఒక నిర్ణయానికి రాకండి. అతడిని బాగా పరీక్షించి, మాట్లాడిన తరువాత కేవలం శరీరభాష వల్ల నేను నేర్చుకున్నది ఎంత ఉంది? నా వీక్షణలో ఏమైనా లోపం ఉందా? నేను ఒక వ్యక్తిని సరిగ్గా చదవగలుగు తున్నానా లేదా? అనే విషయాన్ని పరీక్షించుకోండి.వెంటనే ఒక నిర్ణయానికి రాకండి.

7. నిష్కాపట్యం (Openness)

శబ్దరహిత సంభాషణ (Non Verbal Communication) లో కపటం పనికిరాదు. కనుక మీకు శరీరభాష సరిగ్గా తెలిస్తే వ్యక్తి కపట రహితంగా మాట్లాడుతున్నాడా లేదా అనే విషయం అతడి శరీరాంగాల వల్ల తెలుస్తుంది. కపటమంటే ఏమిటో తెలుసుగా! కడుపులో ఒక విషయం దాచుకొని మాటలలోదాన్ని మరోలా ప్రదర్శించడం.

మోచేతులవరకు వంచి అరచేతులు చూపించే భంగిమ నిష్కాపట్యాన్ని సూచిస్తుంది.



నేను చాలా నమ్మకస్తుడినండి!

ఇటాలియన్‌లు ఈ భంగిమను అధికంగా ఉపయోగిస్తారు. మరీ చిక్కులలో కూరుకుపోయినప్పుడు, విసుగు చెందినప్పుడు రెండు చేతులను గుండెలమీద పెట్టుకొని "నన్నేం చేయమంటారు?" అని ప్రశ్నిస్తారు. చుబుకాన్ని కాస్త పైకిలేపి, భుజాలు కుదించి మోచేతులు కాస్త వెనక్కు వెళ్లనిచ్చి పెదవులు విరిచి ప్రదర్శించే భంగిమ కూడా "నన్నేం చేయమంటారూ?" అనే భావాన్ని సూచిస్తుంది కానీ దానిలో కాస్త కపటం దాగి ఉంటుంది.

పిల్లలు తాము చేసిన పనిని చూపించ దలచి నప్పుడు అరచేతులు ప్రదర్శిస్తారు. లేదా చేసినపని బయటకూడదని అనుకున్నప్పుడు నిక్కరు జేబులో చేతులను దాస్తారు లేదా వీపు వెనుకకు పెట్టు కుంటారు. సినిమా యాక్టర్‌లు, డ్రామాలలో



నన్నేం చేయమంటారు?

నటించేవారు కూడా నిష్కాపట్యాన్ని ఈ భంగిమలో ప్రదర్శించిన తరువాతే మాట్లాడ తారు.

నిండుగా గుండీలన్ని పెట్టుకునే వారి కన్నా, ఒకటి రెండు వదలివేసే వారే ఎక్కువ కపటరహితంగా స్నేహం చేయగలరు. మీ ఇంటికి వచ్చిన అతిథి లుంగీగాని పైజమాగాని వేసుకొని విశ్రమించదలచినతే ఆయన కపట రహితుడని, మీకు వీలైతే సహాయం చేసి మీ నుండి పొందదలచిన సహాయాన్ని నిర్మొహ మాటంగా స్వీకరించ గలడని గ్రహించండి. మన మిద్దరం సంభాషణలో ఒక గమ్యాన్ని చేరవచ్చాము అని తేలనంతవరకు ఉక్కపోస్తున్నాసరే మీతో వ్యాపారం చేయడానికి వచ్చిన వ్యక్తి చొక్కా గుండీలు విప్పడంగానీ లేక అంగీ తీసివేయడంగానీ చేయడు.

స్నేహశీలమై, విశ్రాంతిదాయకమై, కపట రహితమైనటువంటి భంగిమ కనిపించినప్పుడు, ఎదుటి వ్యక్తికూడా దాన్ని గ్రహించి అనుకూలంగా మెలగడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. కుక్కలు మొదలైన జంతువులు ఇతర జంతువులతో పోట్లాడదలచ నప్పుడు, స్నేహం చేయదలచినప్పుడు తమ వీపు మీద పడుకొని సున్నితమైన తమ పొట్టను, గొంతును చూపిస్తాయి. ఎంత క్రూరజంతువు కూడా ఈ అవకాశాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తూ దాన్ని గాయపరచడంగానీ చంపడంగానీ చేయదు. ఈ సంస్కారం మనిషిలో కూడా ఉన్నది. డా॥ స్మిత్ ఈ విషయాన్ని పరిశోధించడానికి ఒకమొగతోడేలు ఆయన మీదికి దూకడానికి గుర్రుపెట్టగానే ఆయన వెల్లికలా పడుకున్నాడు. ఆ తోడేలు ఆయన గొంతును పండ్లతో స్పృశించిందిగానీ ఆయనను గాయపరచలేదు. "కానీ నాకు మాత్రం ప్రాణం పోయినంత పని అయ్యింది" అన్నాడాయన.

చివరి సమయంలో వ్యక్తులు కోట్ల (Coats) బటన్‌లు, షర్ట్‌ల గుండీలు విప్పి మెలికపెట్టి కూర్చున్న కాళ్ళను విప్పి కుర్చీల మీద ముందుకు జరిగి కుర్చీ చివరకు వచ్చి బల్ల మీదికి ఒరిగితే, ఇక ఆ చర్చలు సానుకూలమౌతాయని గ్రహించవచ్చు. రెండుపార్టీలలో ఎవరో ఒకరైనా ఈ పని చేసినప్పుడు అచేతన మనం (Un conscious mind) తో దానిని గ్రహించి క్రమంగా ఇతరులు కూడా సానుకూలురవుతారు.

కొత్తగా పెండ్లయిన అమ్మాయికి పెండ్లి పార్టీలో పాల్గొన్న వారిలో భర్తవైపు బంధువులు ఎవరో మిత్రులెవరో గుర్తించడం కష్టమైంది. అప్పుడు ఆవిడను శరీరభాష ద్వారా నిర్ధారించమంటే కోట్లు తీసివేసినవారు షర్ట్ గుండీలు విప్పేసినవారు బంధువులుగానూ, అందరి మధ్య మిలిట్రీలో ఉన్నట్టుగా దుస్తుల గుండీలన్నీ గట్టిగా పెట్టుకొని నీలుక్కొపోయి నిలుచున్నవారు బైటివారుగానూ, ఇద్దరిని మాత్రం ఆవిడ ఈ కుటుంబానికి పాత మిత్రులుగానూ తేల్చింది (వారు కూడా షర్టు గుండీలు పెట్టుకోలేదు)సిగ్గరి అయిన ఒక బంధువు మాత్రం గుండీలు పెట్టుకునే ఉండి పోయాడు.



నేనే నమ్మను

8. ప్రతివాదం (Defence)

నిష్కాపట్యం (Openness) సరిగా స్వీకరించబడనప్పుడు ప్రతివాదం (defence) గా మారుతుంది.

వ్యక్తి తనకు జరిగింది అన్యాయం అని చెప్పడానికి వచ్చినా లేక తనవైపు నుండి ఏమైనా వివరణ ఇవ్వడానికి వచ్చినా,ఏదుటి వ్యక్తి గుండెల మీద చేతులు కట్టుకొని నిలబడితే "నువ్వు చెప్పేది నేను నమ్మను"అనిగానీ లేక "నేను ఒప్పుకోను" అనిగానీ అన్నట్లు లెక్క.

ఇక ఎటువంటి పరిస్థితిలోనూ అతడిని ఒప్పించడం సాధ్యం కాదు. ఇక ఆ చెప్పే వ్యక్తి ఒక చేతిని కదిలిస్తూ తన వివరణ అంతా ఇస్తూనే తాను పట్టిన పట్టు వదలకపోవడం, పట్టుదలగా తాను చెప్పింది ఒప్పుకు తీరాలని కోరుకోవడం రెండవ చేతి పిడికిలి బిగించడంలో కనిపిస్తుంది. ఈ వ్యక్తి ఇలాగే మొండిగా వాదిస్తూ పోతే చేతులు కట్టుకున్న వ్యక్తి వెనక్కు తిరిగి నిలబడి చెప్పకనే "ఇక వెళ్ళిపో" అని చెప్పడం జరుగుతుంది.

తమకన్నా సీనియర్లను వ్యతిరేకించడానికి లేదా తమ తల్లి దండ్రులను వ్యతిరేకించడానికి జూనియర్‌లు, పిల్లలు వాడుకునే భంగిమ ఇది. కొందరు సీనియర్ డాక్టర్, టీచర్ల ముందు నిలబడ వలసి వచ్చినప్పుడు ఒక పిల్లవాడు ఈ భంగిమను ధరిస్తారు. భారతదేశపు స్కూళ్ళలో టీచర్లకు పిల్లలు చేతులు కట్టుకొని జవాబివ్వడం గౌరవప్రదంగా చూస్తారు. కానీ మనస్తత్వవేత్తలు దీన్ని వ్యతిరేకతను సూచించే భంగిమగా చెబుతారు. ఈ సంప్రదాయాన్ని వదలకపోతే పిల్లలలో అతివాదం, ఉగ్రవాదం పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి.

గుండెల మీద (కవచంలాగా) చేతులు కట్టుకోవడం ఒక అంటువ్యాధి లాంటిది. వింటున్నవారు గానీ, లేక మాట్లాడుతున్న వారుగానీ ఒకరు ఈ భంగిమలోకి వెళితే క్రమంగా అంతా ఆ భంగిమలోకే మారుతారు. ఇక ఆ చర్చలు ఒక గమ్యానికి చేరడం అసంభవమైపోతుంది. ఆ చర్చలు మొదలైనప్పటి నుండీ అక్కడ ఉన్నవారైనా

లేక చివరికి వచ్చిన వారైనా సరే అసలు చర్చలను ఆ స్థితికి తెచ్చిన వారెవరో ఇట్టే కనిపెట్టవచ్చు.

వినేవారు చేతులు కట్టుకుంటే ఇకవారు వినడానికి సిద్ధంగా లేరని తెలుసుకోలేక వక్తలు మాట్లాడుతూ పోతారు. అలాగే వక్త గనుక చేతులు కట్టుకొని మాట్లాడ టం మొదలుపెడితే, శ్రోతల అవసరాలు పట్టించుకోకుండా తన ధోరణిలో తాను కొనసాగిపోతాడు. ఈ చేతులు కట్టుకోవడం, విడిచిపెట్టడం ఆన్-ఆఫ్ (On-Off) స్విచ్చి లాంటిది. ఆఫ్ చేయడం సులభమేకాని మళ్ళీఆన్ చేయడమే కష్టం. చేతులను కట్టుకోవడమేగాక కనుబొమ్మలు ముడివేసి మూతి బిగించి కూర్చున్నాడంటే ఇక అతడిని ఒప్పిం చడం అసంభవం అని గ్రహించండి. కట్టుకు న్న చేతులు పిడికిళ్ళు కూడా బిగించి ఉంటే బ్రహ్మరుద్రాదులు వచ్చినా ఇక ఆయన మాట వినడు. ఇలాంటి భంగి మలు ఏర్పడినప్పుడు వారినుండి సహకారం లేదని తెలిసి కూడా ఇంకా చర్చలలో ముందుకు వెళితే మాత్రం క్రమంగా సమస్యలు ఇంకా జటిలమైపోయి విడివడని చిక్కుముళ్ళుగా మారిపోతాయి.



ముడిచిన పిడికిలి



కాదు - కాదు

ఇక కొందరు చేతులు కట్టుకొని ఎడమ చేతితో కుడిచేతి భుజదండాన్ని, కుడిచేత్తో ఎడమచేతి భుజ దండాన్ని గట్టిగా పట్టుకొని అలా ఏ స్థాయి వరకు నొక్కుతారంటే ఒత్తిడికి రక్త ప్రసరణ ఆగిపోయి వ్రేలి కణుపులు (Knuckles) తెల్లగా మారిపోతాయి. ఇక్కడ ఈ వ్యతిరేక భంగిమలో 'కాదు' అనే స్వభావంతో బాటు భయం. అలజడి కూడా దాక్కొని ఉంటాయి.

ముఖ్యంగా విమాన ప్రయాణీకులు విమానం పైకి లేచేటప్పుడు (take off) భయం, అలజడి పెరగగా చేతులు పెట్టుకునే కుర్చీ చేతులను (Arm rests) గట్టిగా పట్టుకుంటారు. ఈ స్థితికూడా అటువంటిదే.

స్త్రీల స్వభావం పురుష స్వభావం లాగా అస్వీకారం కాదు. కనుక ఆడవారు "కాదు" భంగిమలోకి వెళ్ళినా అది పురుషుల "కాదు" అంత బలంగా ఉండదు. పురుషుల గుండెల మీద చేతులు కట్టుకుంటే స్త్రీలు కాస్త కింద కట్టుకుంటారు.

ముఖ్యంగా యవ్వన దశ (PUBERTY) లోకి ప్రవేశించిన ఆడపిల్లలు ఈ భంగిమను ధరిస్తారు.



ఇది ఆడవారి కాదు

కొందరు యువకులు కుర్చీ చేతి మీద (Arms rest) తొడఉంచి కూర్చుంటారు. (కాలు వేలాడ వేసి). మొదట అతడు తన స్వీకారస్థితిని, సహకారాన్ని తెలియ జేస్తున్నాడనిపిస్తుంది.

కానీ అంత సహకారిగా కనిపించే ఆ మహాను భావుడి ముఖం మీద చిరునవ్వు కూడా ఉండుగాక. ఆయన నుండి ఎటువంటి సహ కారం లభించదు. ఇటువంటి వారికి ఇతరులు అవసరాలుగానీ, భావాలు గానీ పట్టవు. ఏర్ హోస్టెస్‌లుగా పనిచేసేవారు, సీట్లలో ఇలా కూర్చునే వారిని సంతోష పెట్టడం చాలా కష్టం అంటారు.


ఏటీ పట్టదు

మార్కెటింగ్ రిప్రజంటేటివ్ ఎవరన్నా,ఒక వ్యాపారవేత్త లేదా ఒక ఆఫీసర్ దగ్గరికి వెళ్ళినప్పుడు ఆయన ఇలా కూర్చుంటే చెప్పకనే తన ఆధిక్యతను చెబుతున్నాడని, "ఇదంతా నా స్థలం (నారాజ్యం) దీనికి నువ్వు ఏదీ అమ్మలేవు!" అని చెబుతున్నాడని గ్రహించవచ్చు.


నేను అధికుణ్ణి

ఈ ఆధిక్యతా (Superiority) జాడ్యం మరీ ఎక్కువగా ఉన్నవారు అందరికన్నా అధికులమైన మేము అందరిలా ఎందుకు కూర్చోవాలి అన్నట్టుగా కుర్చీని వెనక్కు తిప్పి వీపు ఆనించేచోట చేతులను పెట్టుకు కూర్చుంటారు.

నిజానికి ఇవి చాలా విశ్రాంతిదాయకమైన భంగిమలు; అయినప్పటికీ ఈ పై రెండూ ఇతరులను తొక్కిపెట్టడానికి, తమ ఆధిక్యతను ప్రభావాన్ని చూపటానికి మాత్రమే ప్రదర్శించే భంగిమలే గాని సహకరించేవి కావు.

కాలిమీద కాలు వేసుకొని కూర్చోవడంలో కూడా అనేక విధానాలున్నాయి. యూరోపియన్‌లు పూర్తిగా కాలుమీద కాలు వేసుకుంటారని, అమెరికన్‌లు నాలుగవ నంబరు (4) ఆకారంలో కాలుమీద కాలు వేసుకుంటారని పాశ్చాత్య విజ్ఞులు అంటారు.


ఎందరో పెద్దమనుషులు

కుర్చీల మీద కూర్చోవడం భారతీయ సంప్రదాయం కాదు. మన పూర్వీకు లంతా చాపల మీదగానీ, నేలమీద వేసే ఆసనాలమీద గానీ సుఖాసనంలేదా పద్మాసనం లేదా సిద్ధాసనాలలో కూర్చునేవారు. పాశ్చాత్య సంస్కృతి యొక్క ప్రభావం మన నాగరికత మీద పడినందువల్ల ప్రస్తుతం మనం కూడా అధికంగా కుర్చీలను ఉపయోగిస్తున్నాము. కాబట్టి భారతీయులు యూరోపియన్‌లలాగా కూర్చుంటారా? అమెరికన్‌లలాగానా? అని ప్రశ్నిస్తే రెండు రకాలుగా కూర్చుంటారు లేదా రెండు రకాలుగా కూర్చోరు అనవలసివస్తుంది. ఇప్పటికే తమ కన్నా పెద్దవారుగా భావించే వారి వద్దకు వచ్చినప్పుడు సనాతనులు కుర్చీ ఉన్నా క్రింద చాపమీదే కూర్చుంటారు. ఒకవేళ బలవంతపెట్టి వారిని కూర్చోబెట్టినా గౌరవం కారణంగా కాలు మీద కాలు వేసుకోరు, వెనక్కు ఆనుకొని విశ్రమించరు; కుర్చీ కొసకు కూర్చుని చెప్పేది శ్రద్ధగా వింటారు. ఒక వేళ పాశ్చాత్య గర్వంకాక కేవలం వారి సంస్కృతినే స్వీకరించిన భారతీయులు పాశ్చాత్యులలాగా కూర్చున్న ప్పటికీ శ్రద్ధగానే వినగలరు.

కానీ ఈ భంగిమల ప్రభావం ఎంతగా ఉంటుందంటే వీటిని మార్చు కోవడం అంత సులభం కాదు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో జర్మనీలో రహస్య కార్యక్రమాలు నడుపుతున్న అమెరికన్‌లు ఎందరో ఎడమచేతితో ఫోర్క్‌ను వాడటం వల్ల పట్టుబడ్డారట (యూరోపియన్‌లు కుడిచేతితో ఫోర్కు పట్టుకుంటారు) ఎన్నో రకాలుగా వారికి శిక్షణ నిచ్చినప్పటికీ వారి ఈ అలవాటు మారలేదు. ఒకవేళ జర్మన్‌లు నాలుగు (4) ఆకారంలో కూర్చునే వ్యక్తుల కొరకు చూచి ఉంటే ఇంకా ఎక్కువ మంది అమెరికన్‌ల పట్టుబడి ఉండేవారంటారు విజ్ఞులు.

కాలుమీద వేసుకొనికూర్చోవడం అహంకారాన్ని అభద్రతకు సూచన. చర్చలలో ఇలా కాలుమీద కాలువేసుకొని కూర్చోవడంతో చాలాసార్లు ఘర్షణలకు దారితీశాయి. ఒక అమెరికన్ చెస్‌ప్లేయర్ "నేను గెలవగలను" అనే నమ్మకం ఉన్నప్పుడు రెండు కాళ్ళు నేలమీద ఉంటాయి లేదా నాలుగు (4) ఆకారంలోకి మారుతాయి. ప్రతీసారీ పావులు కదిలించడానికి నేను ఆభంగిమను మార్చవలసివచ్చినా సరే, నాపై నాకు ఓడిపోతాననే అవిశ్వాసం ఏర్పడినప్పుడు అలా కూర్చోకుండా ఉండలేను"అంటాడు.

కాలి మెలికలు, అహంకార మెలికలే అనడంలో సందేహం లేదు. ఎంత ఎక్కువ మంది ఇలా కూర్చుంటే చర్చలు అంతగా చెడిపోవడము, ఈ మెలికలు తీసివేసి ముందుకు జరిగి కూర్చుంటే చర్చలు సానుకూలమవడం విజ్ఞుల అనుభవం.

ఒక స్త్రీ ఇలా కాలుమీద కాలు వేసుకొని కూర్చుంటే సామాన్యంగా ఆమె ఏదో తంతున్నట్లుగా గాలిలో కాలిని ఊపుతుంది. ఆవిడ అభద్రతలోనూ విసుగులోనూ ఉన్నదని గ్రహించండి.

రైలు ఎంతకూ కదలకున్నా (రైల్లో కూర్చున్నప్పుడు), లేదా పరమబోరు సుత్తిగాడెవరన్నా మాట్లాడుతున్నా, లేదా పనంతా అయిపోయింది ఇంకా భర్త ఇంటికి రాలేదని ఎదురుచూస్తూగానీ ఉన్నప్పుడు ఇలా కూర్చుంటుంది స్త్రీ.


పరమ బోరు

9. వికాసం (Evolution)

వికాసానికి మార్గం ఆలోచన. కనుక ఆలోచిస్తూ నిలిచిన భంగిమలను వికాస భంగిమలంటారు. దుఃఖంలో మునిగి ఉన్నప్పుడు గానీ, లోతైన ఆలోచనలో మునిగినప్పుడుగానీ ఈ భంగిమ ఏర్పడుతుంది.

పాఠం చెబుతుండగా ఏ పిల్లవాడైనా కండ్లార్పకుండా లెక్చరర్‌నే చూస్తూ స్థాణువులాగా కదలకుండా ఉంటే అతడు పాఠం వినడంలేదని, చెబుతున్న విషయాన్ని గూర్చి ఆలోచించడం లేదని గ్రహించండి. తాను చాలా ఉత్సాహంతో ఒళ్ళంతా చెవులు చేసుకుని వింటున్నానని నమ్మింపచేయడానికి అతడు ఆ భంగిమను ప్రదర్శిస్తున్నాడు.

అదే మరొక పిల్లవాడు తన కుర్చీ కొసకు కూర్చుని ముందున్న బల్లమీద ఒక చేతిని ఆనించి ముందుకు ఒరిగి, తలను మరికాస్త వంచి, బుగ్గకు ముడిచిన మూడు వేళ్ళు ఆనించి, గడ్డం కిందికి బొటనవేలును చేర్చి చూపుడు వేలును కణతకు ఆనించి ఏదో ఆలోచిస్తున్నట్టుగా ఉంటే,విషయాన్ని వింటే వికాసాన్ని పొందుతున్నాడని గ్రహించండి.

అగస్ట్ రోడిన్ (Auguste Rodin) అనే శిల్పి ఆలోచనాపరుడు (The Thinker) అనే శిల్పాన్ని చెక్కాడు. అది ప్రక్కపేజీలోని బొమ్మను పోలి ఉంటుంది. ప్రత్యేకంగా ఒక విషయం మీద మనసును ఏకాగ్రం చేసినప్పుడు ఈ భంగిమ ఏర్పడుతుంది. వ్యక్తి బొమ్మ లాగా కూర్చుండి పోతాడు; అప్పుడప్పుడు అతడు కండ్లు ఆర్పకపోతే అతడు బొమ్మ అని అనుకోక తప్పదు. కిటికీలలోకిఎక్కి కూర్చుని వీధిలో వెళ్ళే వ్యక్తులను చూసే పిల్లలు, లేదా మెట్లమీద కూర్చుని చూచే పిల్లలు కూడా ఈభంగిమను ప్రదర్శిస్తారు. రిపబ్లిక్ దినోత్సవంనాడు ముందుకు సాగే పెరేడ్‌ను చాలామంది ఇలాగే చూస్తారు.


ఆలోచిస్తూ.....

ఈ భంగిమ స్నేహాన్ని శ్రద్ధను సూచిస్తుంది. వ్యక్తి కుర్చీచివర కూర్చుని బల్లమీద రెండు మోచేతులు (లేదా ఒకటి)ఆనించి, చెంపలు చేతులకు ఆనించి కూర్చుంటారు. చర్చలలో ఘర్షించదలిచిన వారు వెనక్కు ఒరిగి కుర్చీకి ఆనుకొని కాలిమీద కాలు వేసుకొని, చేతులు కట్టుకొని కూర్చుంటారు.

ఇదే భంగిమ మరికొన్ని మార్పులతో ఇక్కడ కనిపిస్తుంది. (ఇంకాలోతుగా అనే బొమ్మ)ఈ భంగిమలో బొటన వేలు చుబుకం కింద నిలువగా, తక్కిన మూడు వేళ్ళు గడ్డానికి ఎదురుగా ముడుచుకుంటాయి. చూపుడు వేలు ముక్కును ఒక ప్రక్క స్పృశిస్తూ ఉంటుంది. అతడు ముందుకు ఒరిగినాకాస్త వంకరగా ఒరుగుతాడు మరో చేత్తో దృఢంగా దేన్నయినా (కుర్చీ చెయ్యి) పట్టుకుంటాడు. అతడు విమర్శకుడు (Critic) చిరచిరలాడే స్వభావం (Cynical) గలవాడు అని తెలుసుకోండి.


ఇంకా లోతుగా

మనకు ఉత్సాహాన్ని కలిగించే విషయం ఎవరన్నా చెబుతున్నప్పుడు "మాకు అర్థమౌతోంది" అని శరీరంతో చెప్పడానికి కోడిలాగా తలను పైకీ కిందికి ఆడిస్తాము. చార్లెస్ డార్విన్ ఈ సంస్కారం మనుషులలోనూ జంతువులలోనూ కూడా ఉన్న దంటాడు. ఈ విషయాన్ని పురుషుల కన్నా స్త్రీలే బాగా అర్థం చేసుకోగలరు. చిన్నతనం నుండే వారికి ఇది అబ్బుతుంది. ఇలా తల ఊపడంతో మేము మీ మాట శ్రద్ధగా ఆలకిస్తున్నాము అని చెప్పినట్లవుతుంది. ముఖ్యంగా మగవారితో మాట్లాడేటప్పుడు ఆడవారు ఇలాతలను ఊపుతారు. దాని ప్రభావం పురుషుల మీద బాగానే పడుతుంది.

వక్తలు మాట్లాడుతున్నప్పుడు శ్రోతల తలలలో కనీసం 60 శాతం తలలన్నా ఊగుతూ ఉండకపోతే ఇక ఆయన ఉపన్యాసం కట్టిపెట్టడం మంచిది. వెయ్యి వాట్ల కరెంట్‌ను తట్టుకోగల కరెంటు తీగలోకి పదిహేను వందల వాట్ల కరెంటును పంపితే తట్టుకోలేక ఆ కరెంటు తీగ ఎలాగైనీ పగిలిపోతుందో అలాగే వక్త చెప్పేది అర్థమౌతున్నంత వరకు, వారు స్వీకరించగలిగినంత వరకు శ్రోతలు తల ఆడిస్తూ పోతారు. ఇక బరువు ఎక్కువవైనప్పుడు మెడలు నిటారుగా నిలిచిపోతాయి, వక్త చెప్పేది వినడం మానేస్తారు, కాసేపు కప్పుకేసి చూస్తారు. ఇతరుల వైపు చూస్తారు గడియారంలో సమయాన్ని పరీక్షిస్తారు. మెల్లిగా శరీరాలను బయటికి వెళ్ళే ద్వారం వైపుకు తిప్పుతారు. (బైట పడటానికి సిద్ధంగా ఉంటారు). వారు నోటితో చెప్పక శరీరంతోనే "ఇక చాల్లే సుత్తి ఆపెయ్యి" అన్నారని గ్రహించాలి.

"చుబుకాన్ని తట్టడం" అనే భంగిమ ఆలోచనా ముద్రలలో అతి ముఖ్యమైంది. సరే నన్నో నిర్ణయానికి రానివ్వండి (Well, let me Consider) అనే వాక్యాన్ని ఈ భంగిమ సూచిస్తుంది. నిర్మాణాత్మకమైన ఆలోచన లోతుగా సాగినప్పుడు లేదా రెండు మూడు విషయాలు ఎదురుగా ఉండగా ఏదో ఒకటి నిర్ణయించడానికి కూర్చున్నప్పుడు ఈ భంగిమ (నిర్ణయం వైపు అనే బొమ్మ) తయారవుతుంది.

గడ్డం ఉన్నవారు దాన్ని దువ్వుతూ నిర్ణయం తీసుకుంటారు. లేనివారు చుబుకాన్ని పిడికిట్లో పట్టు కొని గాని లేక పిడికిలితో చుబుకాన్ని తడుతూ గాని నిర్ణయం తీసుకుంటారు. ఇందులో చూపుడు వేలు క్రింది పెదవిని స్పృశించడంగానీ లేక క్రింది పెదవి కింద నిలపడంగానీ జరుగుతుంది. తక్కిన వేళ్ళన్నీ గడ్డానికి రెండు వైపుల కింద ఆనుకుంటాయి. హెన్రీసి డన్స్ (Henry Siddones) దీన్ని "నిర్ణయం వైపుకు వెళుతున్న మేధావి" (The wise man making a Judgement) గా వర్ణిస్తాడు.


నిర్ణయం వైపు

సామాన్యంగా ఛెస్ ఆటగాళ్ళు ఈ భంగిమలోకి వస్తూ ఉంటారు. ఏ పావులు ఎలా కదిలించాలో నిర్ణయించుకున్న మరుక్షణం పిడికిలితో చుబుకాన్ని తట్టడం ఆగిపోతుంది. వారు ముందుకు వంగి ఆ పావును కదిలిస్తారు. వ్యాపార వేత్తలు కూడా ఈ భంగిమను ఎక్కువగా ప్రదర్శిస్తారు.

వికాస భంగిమలలో మరో ముఖ్యమైనది–"కళ్ళద్దాల కడగండ్లు". కళ్ళద్దాలను ముక్కుకొసకుజార్చి అద్దాల మీదుగా ఇతరులను చూసే భంగిమ ఎన్నో ఇబ్బందులను తెచ్చిపెడుతుంది. కనుక దీన్ని కళ్ళద్దాల కడగండ్లు అన్నాము.

అలా అద్దాల మీదినుండి చూసే చూపు ఎదుటి వారికి నన్నేదో తప్పుచేసిన వాడిని చూసినట్టు చూస్తున్నాడేమిటి అనిపిస్తుంది. నన్ను నీచంగా లోకువగా చూస్తున్నాడు అనే భావనను రేపుతుంది. కొందరు అధికారులు చదవడానికి ఉపయోగించే హాఫ్ గ్లాసెస్ (granny glasses) వాడతారు. కాబట్టి తలవంచుకొని వ్రాస్తూ ఉన్నవారు తన గదిలోకి ఎవరైనా రాగానే కాస్త తలపైకెత్తి అద్దాల మీదుగా చూస్తారు. వారికి అలా చూడటంలో ఎవరినో నీచంగా చూసే భావం లేకపోయినా, తనక్రింద పనిచేసే పనివారిలో పైన చెప్పిన దుష్పరిణామాలు కనిపిస్తే అలా చూడటం మానుకుంటే మంచిది.


ఏమిటీ.... మళ్ళీ

మరో వికాస భంగిమ చర్చల మధ్య సమయం లేనప్పుడు నాటకీయంగా సమయాన్ని కల్పించుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. వేగంగా ఆలోచించి సమస్యలకు, ప్రశ్నలకు సరియైన జవాబు చెప్పలేనప్పుడు కండ్లద్దాలు తీసి అవసరం ఉన్నా లేకున్నా జేబురుమాలుతో తుడుస్తున్నట్టుగా నటిస్తూ ఆలోచిస్తారు. కొందరు ప్రతి గంటకు కనీసం అయిదుసార్లు ఇలా చేయడం కనిపించింది. విజ్ఞులకు లేదా వారు ఆలోచించడానికి సమయం సంగ్రహించదలచినప్పుడు విషయం మాకు అర్థం

కాలేదు. మరికాస్త వివరించండి అనిగానీ లేక ఆ విషయాన్ని వ్యతిరేకిస్తున్నాము అనిగానీ అంటారు.

వికాస భంగిమలలో మరో విచిత్రమైంది కళ్ళద్దాలను చేతబట్టుకొని, చెవికి తగిలించుకునేకాడ (Ear piece) నోట్లో పెట్టుకోవడమో లేదా పెదవుల కానించడమో చేసి ఆలోచనలలో మునిగిపోతారు.

సామాన్యంగా మంచి వక్తలు కానివారు, విషయాన్ని మాటలలో ఎలా పెట్టాలో తెలియనివారు నోట్లో వస్తువులు పెట్టుకొని మాట్లాడటం కష్టం కనుక మేము మాట్లాడటం లేదు అనే భావాన్ని చూపించ దానికి అలా చేస్తారు. అలా నోట్లో వస్తువులు పెట్టు కోవడం ఆకలిని సూచిస్తుంది. విషయ పరిజ్ఞాన రూప ఆహారాన్ని వారు కోరుకుంటున్నారు. ఇలాంటి వారు గొప్ప వక్తలు కాకున్నా శ్రద్ధగా వినేవారిగానూ, మంచి ఆలోచనాపరులుగానూ గుర్తించవచ్చు.


ఎలా ప్రారంభించాలి

అంతర్ కుటుంబ చర్చలలో కనిపించే మరో శారీరిక మూగభాష కళ్ళద్దాలకు సంబంధించింది ఉంది. ఒక్క ఊరులో అద్దాలు తీసి బల్లమీదికి విసిరి వేయడమే ఈ భంగిమ. "నువ్వు మరీ అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నావు"(You are going too far) నీ ఉపన్యాసానికి ఒక కట్ట వేయి– ఒక్క నిముషం ఆగు (Just wait a damn minute) అనే అర్థాలు స్ఫురిస్తాయి అని సంజ్ఞలో. హృదయభావం కట్టలు తెంచుకున్నప్పుడు కలిగే స్థితి ఇది. అప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తి విషయాన్ని గ్రహించి అతడిని చల్లబరచడం మంచిది.

పైప్ త్రాగేవారు వికాస భంగిమలను ప్రదర్శించినట్టుగా సిగరెట్ త్రాగేవారు ప్రదర్శించలేరు. తమ ఆలోచనలకు సమయాన్ని చేజిక్కించుకోవడం కొరకు పైపును దులుపుతూ, శుభ్రంచేస్తూ, మళ్ళీ దాన్ని పొగాకుతో నింపుతూ వెలిగిస్తూ ఉంటారు. ఈ పైపుతోవారు ష్...నిశ్శబ్ధం, జాగ్రత్తగా వినండి, వారి ప్రతిపాదన బాగాలేదు, ఇక వెళదాం పదండి లాంటి భావాలను ప్రదర్శించగలరు. చేతివేళ్ళతో కూడ మనం దాన్ని అభ్యసించవచ్చు.

సిగరెట్ త్రాగేవారి ఆలోచన సామాన్యంగా స్థూలమైందిగా ఉంటుంది. పైపు త్రాగే సైంటిస్ట్‌లు, ఇంజనీర్లు, ఉన్నతాధికారులు శూన్యంలో (Obstract) చింతిస్తారు. ఒక నిర్ణయానికి రావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. సామాన్యంగా చర్చలలో తమ విషయాలను గోప్యంగా ఉంచుతూ విషయాన్ని సాగదీస్తూ దాగుడుమూత లాడతారు. సిగరెట్ త్రాగేవారు త్వరగా ఒక పనిని ముగించి మరోదానికి వెళదామని చూస్తారు. పైప్ త్రాగేవారు తాము ఎంత సహనవంతులమని (Patients), సంప్రదాయ సంరక్షకులమని (Conservati ves) చెబుతారు అలా నటిస్తారు.

ఆలోచనల ప్రభావం నడకమీద కూడా పడుతుంది. చక్కని హుందానడక గలవారు ఒక పద్ధతిలో నిర్ణయానికి రాగలుగుతారు. కానీ మీరా వ్యక్తికి నడక గురించి హెచ్చరించారో అతడి ఆలోచన ఆగిపోగలదు. సేల్స్ రిప్రజంటేటివ్స్‌కు నిలబడి, నడిచి ఆలోచించే విధానం బాగా తెలుసు.



అబ్బా! మార్గం కనబడుటం

వికాస భంగిమల్లో చివరిది "నాసికా పీడనం" (Pinching the bridge of the nose)

అతిముఖ్యమైన నిర్ణయం తీసుకోవలసి వచ్చినప్పుడు, ఎంతో ఏకాగ్రత అవసరం అవుతుంది. అప్పుడు కండ్లు మూతలు పడతాయి ముక్కును చేత పట్టుకుంటారు. ఏకాగ్రతకు మూల స్థానమైన కనుబొమ్మల మధ్యస్థానాన్ని చూపుడు వేలి కణుపునొక్కుతూ ఉండగా వారు ఆలోచిస్తారు. అంతర్ ఘర్షణలో ఉన్నవ్యక్తి "నిజంగా నాకీ కష్టకాలం దాపురించిందా లేక ఇది కలా?" అనే విషయం నిర్ధారించుకోవడానికి ముక్కుగిల్లి చూసుకుంటాడు.

కొందరు వ్యాపారవేత్తలకు ఈ అలవాటు ఉంటుంది. ఆ సమయంలో వారిని మాట్లాడించక, వాదించక ఆలోచించుకోవడానికి కొంత సమయం ఇవ్వడం మంచిది. అసలు తన అనుమానం (సందేహం ఏమిటో కూడా తెలియని స్థితిలో వారు ఆలోచిస్తారు. కనుక వారికి సందేహనిర్ణయాని కన్నా వచ్చే అవకాశం ఇవ్వండి.

సున్నిత మనస్కులైన మెజిస్ట్రేట్‌లు, జడ్జిలు ముద్దాయి అమాయకుడనే సందేహం కలిగినప్పుడు ఈ భంగిమలోకి వెళతారు. ఏం జరిగి ఉంటుందో ఊహించడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

10. అనుమానాలు - దాపరికాలు

" There are many wise men, that have secret hearts, and transparent Countenances"

- FRANCIS BACON.

అనుమానాలు-దాపరికాలు వెలువరించే భంగిమలను అమెరికన్‌లు "ఎడమచేతి సంజ్ఞలు" (Left handed gestures) అంటారు. అంటే ఆశించదగనివి అని అర్థం. కుడిచేతి బొటనవేలిని పైకి లేపితే అన్నీ బాగున్నాయని, ఎడమచేతి బొటన వేలిని లేపి పిడికిలి బిగించి చూపితే బాగాలేదని అర్థం. కనుక కుడిని మంచిగానూ, ఎడమను చెడుగాను పరిగణిస్తారు.

మిమ్మల్ని సూటిగా చూడని వ్యక్తి ఏదో దాస్తున్నాడని గ్రహించండి. అసంబద్ధమైన (Incongruity) సంజ్ఞా సముదాయాన్ని ప్రదర్శించినప్పుడు కూడా ఏదీ కొంత దాచి పెడుతున్నాడని తెలుసుకోండి. ప్రతివాద ధోరణిలో కూర్చుని, విశ్రమించలేని భంగిమలో ఉండి, చిరునవ్వు చిలకరిస్తుంటే ఆ చిరునవ్వు మిమ్మల్ని నమ్మించడానికి తెచ్చిపెట్టుకున్నదేనని గ్రహించండి.

ఏదైన వస్తువును కొనేటప్పుడు వ్యక్తి తన భంగిమ ద్వారా సందేహం (Suspicion), అనిశ్చితత (uncertainty) అనుమానం (doubt) ప్రదర్శిస్తాడు. వీటన్నిటి అట్టడుగున ఆయన చెప్పదలచుకున్నది "నేను కొనదంలేదు" అనే మాట ఒకటే.

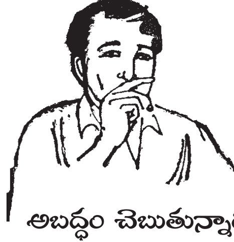
మనం చెప్పే మాటలలో కూడా వినేవాడికి పై భావాలు కలగవచ్చు. కాబట్టి వారు నోటితో చెప్పక పోయినా మౌనంగా శరీర భాషలో ఇవన్నీ ప్రకటిస్తారు. ఇంతకు ముందు చర్చించినట్లుగా చేతులు కట్టుకోవడం, కుర్చీకి ఆనుకుని కూర్చోవడం, కాలుమీద కాలు వేసు కోవడం, తలను కాస్త ముందుకు సాగదీయడం కళ్ళద్దాల మీదుగా చూడటం మొదలైనవాటితో బాటు వంకరచూపు (లేదా మెల్లచూపు) కూడా అనుమానాన్ని సూచిస్తుంది.

సామాన్యంగా కుస్తీ పట్టే వస్తాదులు తమ ప్రతిద్వందిని చూసే చూపు అది. కొత్త ప్రదేశాలలో రోడ్డుమీద వెళుతున్నప్పుడు సందేహాన్ని వెలువరిస్తూ చూసే చూపు అది. ఎవరన్నా ముసలమ్మ రోడ్డు దాటదామని ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు మీరు సహాయం చేయడానికి వెళితే "ఏమిటి నీ



ఏమిటి మీ ఉద్దేశం

ఉద్దేశం" అన్నట్టుగా ఒక వంకర చూపు చూసి తనంతటతానే రోడ్డుదాటి వెళుతుంది. మీరు ఎవరితోనైనా మాట్లాడుతున్నప్పుడు ద్వారం వైపు ముఖం వేసి నిలబడి లేదా కూర్చుని మీ వైపుకు ఒక వంకర చూపు చూస్తే ఇక ఆయనను వెళ్ళనివ్వడం మంచిది. అప్పుడు మీరేం చెప్పినా ఆయన వినడు.



అబద్ధం చెబుతున్నాడు

మీ ఇండ్లకు వచ్చిన అతిథులు కొంత సమయం తరువాత ద్వారం వైపుకు తిరిగితే వారిని అర్థం చేసుకొని "అబ్బా! పొద్దుపోతోంది కదా! ఎందుకోగాని మీతో మాట్లాడుతుంటే కాలం ఇట్టే గడిచిపోతుంది" అంటూ వారిని సంతోషపెట్టి పంపండి.

వ్యక్తులు సాధారణంగా అబద్ధం చెప్పేట ప్పుడు చూపుడు వేలితో ముక్కును స్పృశిస్తారు లేదా అవసరం ఉన్నాలేకున్నా చెమటపట్టి నట్టుగా ముఖం, కండ్లు, మెడ చేతి రుమాలుతో తుడుచు కుంటారు. అబద్ధాలు చెప్పడం అనేది ఒక అలవాటుగా మారినవారు ఈ సంజ్ఞలకు అతీతంగా ఎదుగుతారు. "ఫలానా పుస్తకం చదివారా!" అని అడిగినప్పుడు "అవును! చదివాను చాలా బాగుంది" అంటూ ముక్కును స్పృశిస్తే బహుశ అతడు ఆ పుస్తకాన్ని చదివైనా ఉండడు. లేదా కొంత చదివి వదిలైనా ఉంటాడు. లేక అతడికి నచ్చి ఉండదు.

ఒక వ్యక్తిని "ప్రస్తుల యువతరం మీద మీ అభిప్రాయం ఏమిటి?" అని అడిగినప్పుడు చూపుడు వేలితో ముక్కు చివర రాపిడి పెట్టి "ఈ యువతరం సేవకు దేశం ఋణపడి ఉంటుంది." అన్నాడనుకోండి అప్పుడు! అసలీ ప్రశ్నకు జవాబివ్వాలా లేదా లని సంశయం కలిగి ఉంటుంది లేదా 2 . తాను చెప్పేదానిపై తనకే నమ్మకం ఉండి ఉండదు లేదా 3. నా భావాన్ని ఎలా స్పష్టంగా చెప్పగలనా అనే సంశయం కలిగి ఉంటుంది. లేదా 4. దీన్ని నా శ్రోతలెలా స్వీకరిస్తారో అనే సందేహం కలిగి ఉంటుంది.

చాలామంది వక్తలు విషయాన్ని శ్రోతలకు ఎలా అందివ్వాలో తెలియనప్పుడు, లేదా శ్రోతలు ఈ విషయంలో ఎలా స్పందిస్తారో అనే సందేహం కలిగినప్పుడు ఇటువంటి సంజ్ఞను ప్రకటిస్తారు. ఏ విషయాన్నీ స్పష్టంగా ఇదమిత్థంగా చెప్పలేని స్థితివచ్చినప్పుడు ప్రకటమౌతుంది ఈ సంజ్ఞ.



ఏమో! నాకు తెలియదు

సందేహాస్పద స్థితిలో ఉన్నప్పుడు కలిగే మరో సంజ్ఞ చూపుడు వేలితో చెవి వెనుక గోక్కోవడం, లేదా చెవి ముందు గోక్కోవడం, ఇది "ఏమో! నాకు తెలియదు" అనే భావాన్ని ప్రకటిస్తుంది. ఏదో ఒక వేలితో కనుబొమ్మను లేదా కనుబొమ్మ క్రింది భాగాన్ని రుద్దుతున్నప్పుడు, "మీరు వివరించే విషయం నాకు ఎక్కడా కనిపించడం లేదు" అనే భావాన్ని ప్రకటిస్తుంది.



నాకు కనిపించడం లేదు

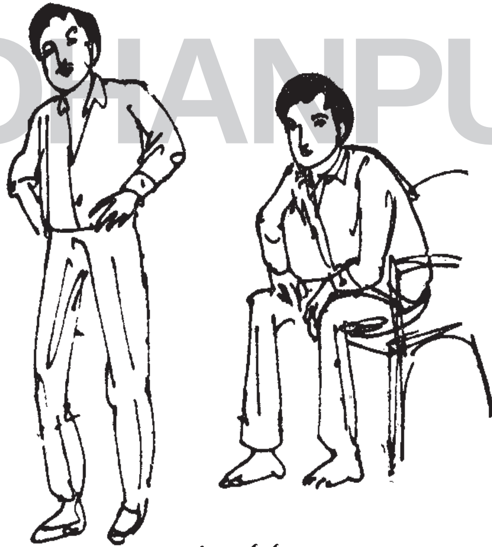
అయితే ఇలా గోక్కోవడాలు, గీక్కోవడాలు చర్మం జిలపెట్టినప్పుడు కూడా జరగవచ్చు. కానీ శారీరికంగా గోక్కోవలసి వచ్చినప్పుడు ఆ క్రియ వేగంగా ఉంటుంది. కానీ అనుమానాలు-దాపరికాలు ప్రకటించే క్రియలో వేగం తక్కువగా ఉంటుంది.

11. సంసిద్ధత (Readiness)

One quickly gets readiness in an art
Where strong desire comes in play

- Thomas Mann

కొందరు వ్యక్తులు తమ సంసిద్ధతను చాలా ఉగ్రంగా మాటలలోనూ, చేష్టలలోనూ ప్రకటిస్తారు. వాటిని గుర్తించడం చాలాసులభం.కానీ మనం ఉగ్రతలేని సూక్ష్మ సంసిద్ధతను గురించి తెలుసుకుందాం.



సంసిద్ధత

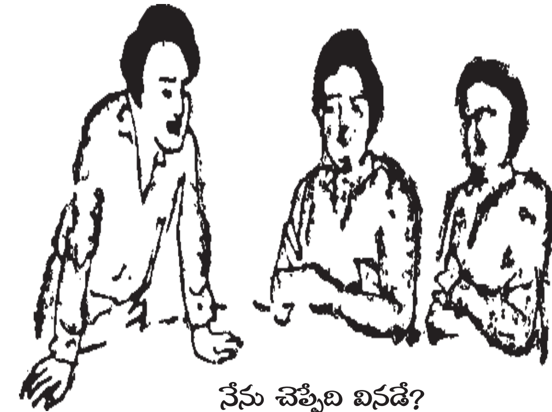
నడుము మీద చేతులు పెట్టుకొని ఒక కాల ముందు వేసిగానీ లేక రెండు కాళ్ళు వెడల్పుగా పెట్టి నిలుచుంటే అది సంసిద్ధతను సూచిస్తుంది. ఏదైనా షోరూమ్‌లో ఒక వ్యక్తి అలానిలుచుని ఉంటే అతడేదో కొనడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడనీ, సేల్స్‌మాన్ వచ్చి వస్తువులు చూపిస్తే చూడటానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడని గ్రహించాలి. తన వంతు కొరకు ఎదురుచూస్తున్న క్రీడాకారుడు కూడా ఇలాగే నిలబడతాడు. చిన్న పిల్లలు తల్లిదండ్రులను ఎదిరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు కూడా ఇలాగే నిలబడతారు.

మీరేదైనా పనిని ఉత్సాహంగా చేపట్టినప్పుడు రాబోయే ఫలితం చాలా ఉత్కృష్టమైంది అని ఎంచినప్పుడు మీరు కూడా ఇలాగే నిలబడ తారు. ఈ సంజ్ఞలో సంసిద్ధతతో పాటు ఆత్మవిశ్వాసం కూడా పొడచూపుతుంది.

జీవితంలో ఏదో ఒక స్థాయికి ఎదిగినవారు తమ సంసిద్ధత ఆత్మవిశ్వాసం ప్రకటించడానికి చొక్కా చేతులు మడిచి లేదా పైకి తోసి చేతులు నడుము మీద పెట్టుకొని నిలుచుంటారు.

కుర్చీలో కూర్చున్న వ్యక్తి ముందుకు జరిగి, కాస్త ముందుకు ఒరిగి తొడమీద చేయి పెట్టుకొని, కాళ్ళు వెడల్పుగా పెట్టుకొని కూర్చుంటే ఏక్షణమైనా ఆయన లేచి పని చేపట్టడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడని గ్రహించండి.

చొక్కా గుండీలుతీసి ఉండి నడుముమీద చేతులు పెట్టుకొని కాళ్ళు వెడల్పు చేసికొని నిలుచున్న వ్యక్తి గమ్యం కొరకు పాటుపడేవాడని, సంతోషంగా పోటీని స్వీకరిస్తాడని గ్రహించండి. అంతేకాదు అదే మార్గంలో ప్రయాణించే వ్యక్తులకు సహాయం చేయడానికి కూడా వీరు సిద్ధంగా ఉంటారు. కుర్చీ కొసకు జరిగి కూర్చోవడం కలిసి ఉండటానికి, సహకరించడానికి, కొనడానికి, స్వీకరించ డానికి, జయించడానికి, కాదనడానికి,వెళ్ళిపోవడానికి సంసిద్ధతను సూచిస్తుంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఏ కర్మకైనా ఈ సంజ్ఞ సంసిద్ధతను సూచిస్తుంది.



నేను చెప్పేది వినడే?

బల్లమీద చేతులానించి ముందుకు ఒరిగి నిలబడ్డా, లేక బల్లకొసను పట్టుకొని నిలబడ్డా "నేను చెప్పేది విని చావరే! నేను చెప్పాల్సింది చాలా ఉంది" అనే భావాన్ని వ్యక్తం చేస్తుంది. 'నిన్ను ఉద్యోగంలో నుండి తీసేశాము" అని యజమాని అన్నప్పుడు కోపం, ఉద్రేకం, దుఃఖం, తననంతా అన్యాయం చేస్తున్నారనే ఉక్రోషం గుండెల్లో నిండగా తన కెంత మాత్రం న్యాయం జరగడం లేదని వాదిస్తున్నప్పుడు ధరించే భంగిమ ఇది. పిల్లలు కూడా తల్లిదండ్రులతో వాదించేటప్పుడు అలాగే ప్రవర్తిస్తారు.

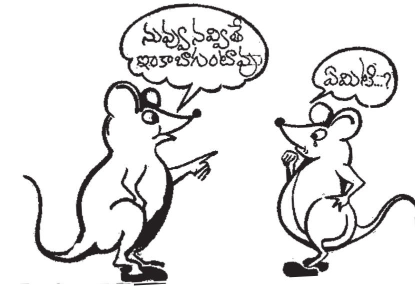
బొమ్మలోని తక్కిన ఇద్దరూ ఆ వ్యక్తిచెప్పే విషయాల్ని మేము వినదలుచుకోలేదు అనే అస్వీకార (Resistance) ముద్రను చేతులు కట్టుకొని కనుబొమ్మలు ముడివేసి, నుదిటిపై గీతలు ప్రదర్శించడం ద్వారా ప్రకటిస్తున్నారు. కానీ ఆ చెబుతున్న వ్యక్తి మాటను వీరు ఇలాగే పట్టించుకోకపోతే ఉక్రోషం పెరిగిన ఆ వ్యక్తివారిని లాగి లెంపకాయ కొట్టడం కూడా ఖాయమే. ఇది ఉద్రేకంలో ఏదైనా చెయ్యడానికి సంసిద్ధతను చూపే భంగిమ.

పెద్దగా మాట్లాడుతూ హడావిడిగా అటూ ఇటూ తిరుగుతూ ఉండటం ఉగ్రంగా సంసిద్ధతను తెలియజేయడం. ఇందులో ఇంకొకరికి మార్గదర్శనం చేయడం, ఇంకొకరి మీద జయమానిత్వం నెరపడానికి ప్రయత్నించడం అనే అహంకారం కూడా దాగిఉంటుంది. వీరు మీకు అత్యంత సమీపంలో అటుఇటు తిరుగుతూ మీ వైపుకు కాస్త శరీరాన్ని వంచి, గొంతు తగ్గించి మీకు ఏదైనా చెబుతారు. ఈ భంగిమలో వారు మీకు దగ్గరివాణ్ణి అని సూచించడం జరుగుతుంది. కానీ మనసులో అతడికి అన్ని విధాలి మిమ్మల్ని తన సేవకుణ్ణిగా చేసుకునే ప్రయత్నం దాగుంటుంది.

"COMPARED TO WHAT WE OUGHT TO BE, WE ARE ONLY HALF AWAKE. WEARE MAKING USE OF ONLY A SMALL PART OF OUR PHYSICAL AND MENTAL RESOURCES. THE HUMAN INDIVIDUAL POSSESSESS POWERS OF VARIOUS SORTS WHICH WE HABITUALLY FAILS TO USE.

- WILLIAM JAMES

(19 TH CENTURY PSYCOLOGIST)



12. ధైర్యం చెప్పకోవడం (Reassurance)

చర్చలలోనూ, పెద్ద సభలలోననూ వ్యక్తులు అభద్రతకు లోనైనప్పుడు తమకు తాము ధైర్యం చెప్పుకుంటారు. అలా వారు లోలోపల తమకు తాము ధైర్యం చెప్పుకుంటున్నప్పుడు శరీరంలో కొన్ని భంగిమలు ప్రదర్శించబడతాయి. అందులో మొదటిది రెండు చేతులు దగ్గరికి తీసుకు వచ్చి వేళ్ళలో వేళ్ళు దూర్చి ఒక బొటనవేలితో మరొక బొటనవేలిని దువ్వడం, మరికొన్నిసార్లు కాలిమీద కాలు వేసుకొని పై మోకాలిని రెండు చేతులతో పట్టుకొనగా బొటనవేళ్ళు రెండు పరస్పరం స్పృశించడం.

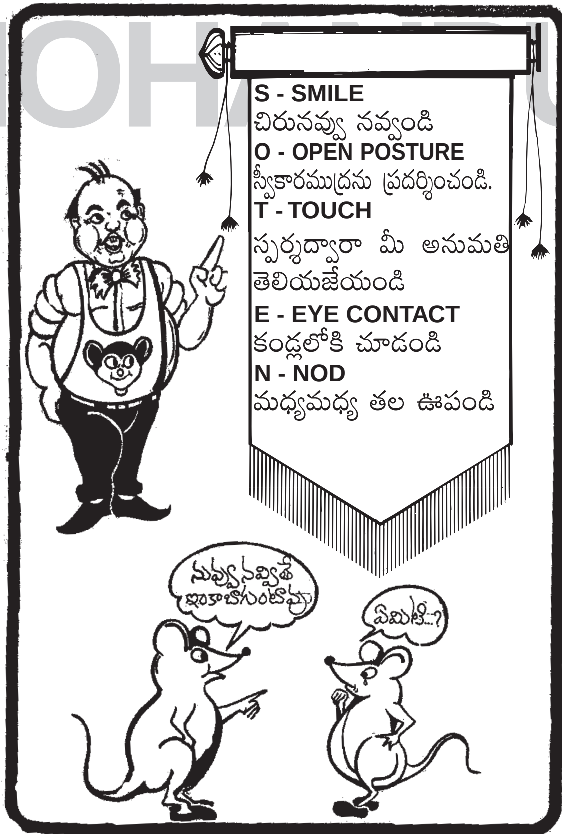
ఒక్కోసారి వ్యక్తి తనలోని అలజడిని దాచుకోవడానికి, పెన్నో, పెన్సిలో, కాగితముక్కో, గడ్డిపరకో (గడ్డి మీద కూర్చుని ఉంటే) తీసి నోటిలో పెట్టుకొని నడవడం చేస్తూ ధైర్యం చెప్పుకుంటారు మరికొందరు విజ్ఞులు వ్యక్తి కూర్చోబోయే ముందు కుర్చీ వెనుకభాగాన్ని తడిమి తమకు తాము ధైర్యం చెప్పుకుంటారంటారు.

ఆడవారికి తాము చెప్పిన దానిలో తమకే నమ్మకం లేనప్పుడు మెడలో ఉన్న గొలుసును సరిచేసుకుంటారు. ఆనగ ఇంకా అక్కడ క్షేమంగా ఉంది అని తమకు తాము ధైర్యం చెప్పుకోవడం దాని ద్వారా తాము చెప్పిన మాట కూడా సరియైన స్థానంలోనే ఉంది అని తమను తాము నమ్మించుకోవడం వారి అభిమతం. ఆడవారు అలాంటి భంగిమను ప్రదర్శించినప్పుడు “ఇప్పుడు మీకు చెప్పిన విషయాన్ని మనస్ఫూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నారా?” అని గనుక ఎవరన్నా ప్రశ్నిస్తే మళ్ళీ నగను సర్దుకుంటూ అవును అంటుంది లేదా అసలు జవాబే చెప్పకపోవచ్చు.

అలజడికి లోనైనప్పుడు ఆడా మగా భేదం లేకుండా అంతా తమను తాము గిల్లుకోవడం ద్వారా ధైర్యం చెప్పుకుంటారు. చర్చలు లేదా సభలు ప్రారంభించినప్పుడు ఈ గిచ్చుకోవడాలు ప్రారంభమౌతాయి. అప్పుడు వారి చేతికి కాఫీ, కప్పులు అందిస్తే మరీ అలజడి ఎక్కువగా ఉన్నవారు కప్పులను బల్లపై పెట్టి పునః గిచ్చు యజ్ఞాన్ని ప్రారంభిస్తారు. కాస్త తెలివైనవారు కప్పులచాటున భాగవతం నడుపుతారు. వేడి భరించగలవారు ఒక్క గుక్కలో సెగలు కక్కే కాఫీని మింగి ఖాళీ కప్పులు బల్లపైన బెట్టి గిల్లుడు యజ్ఞంలో యథావిధిగా పాల్గొంటారు.

అభద్రతకు లోనైన పిల్లవాడు బొటనవేలు చీకుతాడు. పదవతరగతి పరీక్ష వ్రాస్తున్న కౌమారప్రాయ విద్యార్థి గోళ్ళు కొరుక్కుంటాడు. టాక్స్ కట్టవలసిరాగా నలభై ఏండ్ల వ్యాపారి పై చర్మ (cuticle) చిట్లిపోయేలాగా గిల్లుకుంటాడు. కొందరు వేళ్ళ బదులు పెన్నులు పెన్సిళ్ళు కొరుకుతారు, వాటి రుచి నచ్చని వారు కాగితాలు బట్టలు నవులుతారు.

ఇలా అభద్రతకు, అలజడికి లోనయ్యే వారికి మీరే ధైర్యం చెపితే క్రమంగా వారు సహకరించగలరు.





13. భంగపడటం (Frustration)

మీరు T.V లో లాంగ్ టెన్నిస్,క్రికెట్, ఫుట్‌బాల్ లాంటి మ్యాచ్‌లు చూసేటప్పుడు ఫ్రస్ట్రేషన్ (FRUSTRATION) స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. బాల్ మిస్ అయినప్పుడు, ఒక వికెట్ పడిపోయినప్పుడు, ఎంతో శ్రమపడ్డాక కూడా గోల్‌కానప్పుడు వ్యక్తి భంగపడి తన మీది టోపీకి తీసిచేత పట్టుకుంటాడు. పండ్లు బిగబట్టి గాలిలోనే చేతితో ఒకటికి రెండుసార్లు కొడతాడు. ఇది ఉగ్రంగా భంగపాటును ప్రదర్శించడం. జుట్టు పీక్కోవడం లేదా తల గోక్కోవడం లేదా మెడ గీరుకోవడం ద్వారా సూక్ష్మమైన భంగపాటును ప్రదర్శిస్తాడు.

ఈ తల గీక్కోవడం, మెడ తుడుచుకోవడం లాంటివి, ఎదుటి వ్యక్తికి ఎంత చెప్పినా వినక తన దారికి రాక బాధ పెడుతున్నప్పుడు వ్యాపారి ఉద్యోగి మొదలైనవారు కూడా ప్రదర్శిస్తారు. "నువ్వు నా మెడల మీది ఎక్కి కూర్చుంటున్నావు!" అనే భావం ఈ భంగిమలో ప్రదర్శించబడుతుంది.

కోపము, బాధ మిళితమై ఉండే ఈ భంగపాటు కలిగినప్పుడు వారి ముక్కుల నుండి తక్కువ (Quantity) గానూ వేగంగానూ ఊపిరి నడుస్తుంది. భావుకులైన వ్యక్తులు మాత్రం భంగపాటు కలిగినప్పుడు సుదీర్ఘంగా,లోతుగా ఊపిరి పీలుస్తారు.

విసుగు, అసహ్యము, చీదర (Disgust) లాంటి భావాలు కలిగినప్పుడు "హుఁ..." అంటూ హుంకరిస్తారు. కానీ దీన్ని కొందరు "కాదు..." అనే భావనగా పొరపాటు బడతారు. "చు...చు...చు..." అనే శబ్దం జాలిని తెలిపేది.


శ్రద్ధా! లేక అశ్రద్ధా?

"కాదు" అనే అర్థాన్ని సూచించేదిగా దక్షిణ భారతీయులు భావిస్తారు. కానీ ఉత్తర భారతదేశంలో ఈశబ్దం "అవును" అనే అర్థంలోనూ, "నేను శ్రద్ధగా వింటున్నాను; అలాగే కొనసాగించండి అనే అర్థం వచ్చే "ఊ"గానూ భావిస్తారు.

ఈ పై బొమ్మలో లాగా కూర్చుని చర్చలలోనూ, ఉపన్యాసాల లోను వినేవారు భావానికి, భంగిమకు మధ్య అసంబద్ధతను (Incongruity) సూచిస్తున్నారని గ్రహించండి. మనసులో లేని శ్రద్ధను భంగిమలో ప్రదర్శిద్దామని చూసినప్పుడు చేతికండరాలు, పిడికిలి బిగించుకొని రాళ్ళలాగా చివరి వరకు కూర్చుని వింటారు. ఇది శరీరంలో శ్రద్ధ, మనసులో అశ్రద్ధను చూపుతుంది.

ఎదుటి వ్యక్తిపై అనుమానాన్ని, సందేహాన్ని సూచించేట్లుగా చేతులతో గదను తయారు చేసి గడ్డం కింద పెట్టి, కాళ్ళు ఒకదానిపై ఒకటి వేసుకొని కూర్చున్న ఆ వ్యక్తి "మన మధ్య స్పర్ధలను చర్చించి సరిదిద్దుకోవడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను".అన్నట్లుగా ప్రవర్తిస్తాడు. కానీ లోపల మాత్రం "విజయం నాది. నీది అపజయం" అన్నభావన పొడసూపుతుంది. దీన్ని గ్రహించిన ఎదుటి వ్యక్తి కూడా అతడిపై పైకి నమ్మకాన్ని చూపుతూ చర్చలకు దిగాడా ఇద్దరి మధ్యా ఇంకా అనుమానాలు పెరిగి పెద్ద అఘాతం ఏర్పడుతుంది. ఉద్రేకంగా వాదించే ఆ వ్యక్తికి ఎదుటి వ్యక్తి యొక్క భంగిమ అపనమ్మకాన్ని సూచిస్తోందని స్పష్టంగా గ్రహించగలిగితే ఆ వ్యక్తి అతడి మనసులోని అపనమ్మకాన్ని దూరం చేయడం ద్వారా చర్చలను సఫలం చేసుకోవచ్చు. కానీ ఆ భంగిమ ద్వారా ఎదుటివ్యక్తి బలహీనుడనుకొని ఈ వ్యక్తి సాధ్యమైనన్ని రాళ్ళు రువ్వుదామని చూస్తాడు. దానితో పనిచెడిపోతుంది (కాశ్మీర్ విషయంలో భారత్-పాకిస్తాన్ చర్చలు ఇలాగే భంగమౌతాయి).

కనుక మీరు ఎదుటి వారిని మెప్పించదలిస్తే చేతులను గద ఆకారంలో (Clenching the hands) పెట్టకండి. అలా చేతులు బిగించినప్పుడు రెండు బొటనవేళ్ళను పరస్పరం రుద్దుతూ ఉంటారు. అలా తయారైన గద వారి ఒళ్ళోనైనా ఉండవచ్చు. బల్లపైనైనా ఉండవచ్చు. లేదా గడ్డం క్రింద అయినా ఉండవచ్చు.

ఈ అపనమ్మకం బాగా ముదిరి తారాస్థాయికి వెళ్ళినప్పుడు చేతులు నులుముకోవడంగా మారుతుంది.

ఎదుటి వారి నుండి వచ్చే ప్రశ్నల వెల్లువకు, తనపై గల అపవాదాలకు జవాబు చెప్పుకోవలసి వచ్చినప్పుడు, ఎఱ్ఱగా కాలుతున్న ఇనపకుర్చీలో కూర్చున్న భావనతో ఆ వ్యక్తి చేతులు నులుముకుంటాడు. ఇలా వత్తిడికి లోనైన వ్యక్తికి ముందు విశ్రమింపచేయాలి. అందుకు ఎదుటి వ్యక్తి కుర్చీ



చేతులు నులుముకోవడం

కొసకు కూర్చుని బల్లమీదికి ఒరిగి అతడికి నమ్మకం కలిగించాలి. ముఖ్యంగా మేనేజర్‌లు ఈ కళను నేర్చుకోవాలి. లేదా ఆయన క్రింద పనిచేసేవారు ఆయనకు సహకరించరు.

కొందరు జేబులలో చేతులు పెట్టుకొని పిడికిళ్ళు బిగిస్తూ తమ ఈ స్థితిని ఇతరులకు కనపడకుండా దాస్తారు. లేదా నిలబడి ఉన్నప్పుడు వీపు వెనుక పిడికిళ్ళు బిగిస్తారు. ఈ భంగిమలన్నీ పురుషగతమైనవే. స్త్రీ లెవ్వరూ పిడికిళ్ళు బిగించరు.

చార్లెస్ డార్విన్ ముడిచిన పిడికిలిని పట్టుదల, కోపం, ఉద్రేకానికి ప్రారంభంగానూ వర్ణిస్తాడు. ఎదుటి వ్యక్తిలో ఈ భంగిమను చూడగానే రెండవ వ్యక్తి కూడా సహజంగా అదే భంగిమను ధరిస్తాడు. ఎ మాన్యువల్ ఆఫ్ గెశ్చర్స్ (A Mannual of Gestures) అనే పుస్తకంలో ముడిచిన పిడికిలి అతిగా నొక్కి చెప్పడం (Extreme emphasis), విపరీత ప్రతిపాదన (Vehement declaration) భయంకరమైన నిర్ణయం (Fiere determination) గానూ చెబుతాడు.

భారతీయులు ముడిచిన పిడికిలిని పటిష్ట నిర్ణయంగా భావిస్తారు. అమెరికన్ ఇండియన్‌లు యుద్ధ నృత్యాలు (Wardances) చేసేప్పుడు పిడికిళ్ళు బిగించేవారు. మొత్తానికి ముడిచిన పిడికిలి లోపలి ఒత్తిడిని సూచిస్తుంది. ఈ ఒత్తిడి మరి ఎక్కువైనప్పుడు ఆ పిడికిలిలో బల్ల గుద్దటం జరుగుతుంది. ఎక్కువగా ఇది ఉద్రేకపూరితమైన ఉపన్యాసాలిచ్చే రాజకీయ నాయకులలో కనిపిస్తుంది.

భంగపాటును (Frustration) కలిగించేది, లేక భంగపాటు కలిగినప్పుడు ఆ ఒత్తిడికి కారణంగా ఇంకొకరిని సూచించేది అయిన భంగిమ చూపుడు వేలును లేపడం. వ్యక్తి తనలో ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక ఎదుటి వ్యక్తిని ఆ ఒత్తిడికి కారణంగా చూపిస్తూ లేపిన వేలు వెంటనే ఆ వ్యక్తిలో కూడా ఒత్తిడిని కారణంగా వేలెత్తి చూపబడటాన్ని ఏ వ్యక్తీ ఇష్టపడడు. తప్పు చూపడానికి, బెదిరించడానికి, ఏదైనా సూచించడానికి ఈ చూపుడు వేలిని వాడతారు. కొందరు వేలికి బదులు తమ కళ్ళద్దాలను వాడతారు. పిల్లలను తిట్టడానికి బెదిరించడానికి తల్లిదండ్రులు చూపుడువేలిని వాడితే, పిల్లలు అదే వేలిని ఇతర పిల్లల మీద లేక తమ పెంపుడు జంతువుల మీద వాడతారు. ఈ శరీరభాష మనుషుల కన్నా జంతువులకే బాగా అర్థమౌతుంది. చూపుడు వేలిని చూడగానే కుక్క బుద్ధిగా ముడుచుకుని కూర్చుంటుంది.

భంగపాటు (Frustration) ను సూచించే మరో భంగిమ చేతితో మెడను రుద్దుకోవడం, ఆడవారు తమ జుట్టును (వెనుక మెడమీద) సరిదిద్దుకుంటున్నట్టుగా నటిస్తూ ఈ భంగిమను ప్రదర్శిస్తారు. "వీళ్ళు నా నెత్తినెక్కి కూర్చుంటున్నారు" (He's a pain in the neck) అని దీని అర్థం.

ఎదురుగా వస్తున్నకారు, మీదికి వచ్చి ఒక్క క్షణంలో పక్కకు తప్పుకున్నప్పుడు డ్రైవర్ వెంటనే కాలర్ క్రింద గోక్కోవడం లేదా తుడుచుకోవడం చేస్తాడు. అతడికి కాలర్ క్రింద వేడి (Hot under the Collar) పుడుతుంది.



వీళ్ళు నా నెత్తినెక్కి కూర్చుంటున్నారు



పెద్ద సమస్యే ఇది

భయము, బాధ, కోపం కలిసి వచ్చినప్పుడు ప్రదర్శించే భంగిమఇది. మ్యాచ్ ఆడుతున్న ఆటగాళ్ళ లోనూ, కోచ్‌లలోనూ ఈ భంగిమలు కనిపిస్తాయి.

గాలిలో ఏదో వస్తువును ఊహించుకుని లేదా నిజంగా ఏదో ఒక వస్తువు ను తన్నడం భంగపాటు, కోపం, అసహ్యం కలిగినప్పుడు ప్రదర్శించే భంగిమ. ముఖ్యంగా ఈ భంగిమకు బలి అయిపోయేవి ఇంటి ద్వారాలు.

అరచేతిని చూపిస్తూ ముఖాన్ని మరో పక్కకు తిప్పుకోవడం, తలవంచి చూపును, చుబుకాన్ని లేపి ఎదుటి వ్యక్తిని చూడటం అయిష్టతను చూపుతుంది. దుర్గంధం, ఇష్టంలేని పదార్థం, ఇష్టపడని వ్యక్తి ఎదురైనప్పుడు సామాన్యంగా ఈ భంగిమలు పొడచూపుతాయి.

ఈ అసహ్యానికి (Irritation), ధైర్యహీనత (Nervousness) కు మధ్య భేదం ఏమిటో 15వ అధ్యాయమైన ధైర్యహీనతలో చూద్దాం.

14. నమ్మకం (Confidence)

> Men can most always tell when a man has handled things for himself, and then they they terat him as one of themselves.
>
> - RUDYARD KIPLING

నమ్మకం (Congicence) తనపై అదుపును (Self-control) సాధించి పెడుతుంది. కానీ అదే ఒక్కొక్కసారి ధైర్యహీనతకు కూడా దారితీయవచ్చు.

తన మీద నమ్మకం ఉన్న వ్యక్తి, ముఖం మీదికి చెయ్యిని వెళ్ళనీయకుండా నడుస్తాడు. అంటే చేతితో ముఖాన్ని తుడుచుకోవడంగానీ, చూపుడు వేలితో ముక్కును రుద్దడంగానీ, అరచేత్తో నోటిని మూసుకోవడంగానీ, తలగోక్కోవడంగానీ, మెడ రుద్దుకోవడంగానీ చేయడు. అందుకే విద్యార్థులను నిటారుగా నడవమని చెబుతుంటారు. అది శారీరకంగా మంచిదేకాక, మానసికంగా వారికి ఆత్మవిశ్వాసం (Self confidence) కలుగజేస్తుంది ఆత్మ విశ్వాసం కండ్లార్పడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎదుటి వ్యక్తి కండ్లలోకి సూటిగా చూసేలా చేస్తుంది. ఒత్తిడికి, విసుగుకు లోనైనప్పుడు సూటిగా నిటారుగా కూర్చోవడం, నడవటం చేస్తే వాటి స్థానంలో ఆత్మవిశ్వాసం ప్రవేశిస్తుందంటారు విజ్ఞులు.

నమ్మకాన్ని సూచించే సంజ్ఞా సముదాయం (Gesture clusters) లో గోపురం (Steepling) కూడా ఒకటి.



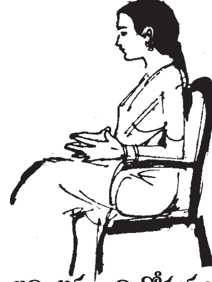
గోపురం

పదివేళ్ళ కొనలను (Fingertips) ఒక చోట చేర్చి మందిర గోపురాకారంలోకి తీసుకురావడమే ఈ భంగిమ. ఈ భంగిమ అహంకారాన్ని (Egodistic), దర్పాన్ని (Proud) సొగసును (Smug), ఆధిక్యతను (Pontigical) లేదా ప్రధానాచార్యత్వాన్ని, ఇవన్నీ కూడిన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని సూచిస్తుంది.

ఆడవారు ఈ గోపురాన్ని ప్రదర్శించినప్పుడు దాన్ని దాస్తారు. మొగవాళ్ళ లాగా ప్రదర్శించరు. వారు గోపురాన్ని ఒళ్ళో పెట్టుకుంటారు.

ఆడవారు నిలబడి ఉన్నప్పుడు దాదాపు బొడ్డు దగ్గర ఈ గోపురాన్ని (వేలి కొనలను కలపడం) ప్రదర్శిస్తారు. మతాచార్యులు (Clergymen), వకీళ్ళు (Lawyers) విద్యా వేత్తలు (academicians), ప్రముఖ వ్యాపారవేత్తలు (Business Executives) సామాన్యంగా ఈ గోపురాన్ని ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు. ఇతరులు ఆ వ్యక్తికి ఎంత ప్రాముఖ్యత నిస్తూపోతే అంతగా ఈ గోపురం పైకి లేస్తుందంటారు విజ్ఞులు.

ఒక్కొక్కసారి ఈ గోపురం కండ్ల ఎత్తు వరకు కూడా లేపవచ్చు. అప్పుడు అతడు ఇతరులను తన రెండు చేతుల గుండా చూస్తాడు.



ఇది ఆడవారి గోపురం

ముఖ్యంగా తన క్రింద పనిచేసే వారిని మేనేజర్‌లు చూసే చూపుఅది. మేధావులు ప్రదర్శించే భంగిమ గోపురం.ఇది ప్రదర్శించబడింది అంటే ఆ వ్యక్తి తాను చెపుతున్న దానికన్నా, చేస్తున్న దానికన్నా ఎక్కువగానే ఎరిగి ఉన్నాడని గ్రహించడం మంచిది.

ఒకచేయి పిడికిలి బిగించబడి, ఆ పిడికిలి రెండవ చేతితో మూయబడటం కూడా ఒక రకమైన గోపురమే.

ఈ గోపురం కూడా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని సూచిస్తుంది. ప్రజలను మాటలతో మెప్పించే కళ (Art of Public speaking) నేర్పే విజ్ఞులు మైక్ ముందు నిలబడ్డప్పుడు ఈ భంగిమను ప్రదర్శించమని చెబుతారు. దానితో వక్తకు మాట్లాడేటప్పుడు చేతులను ఎక్కడ పెట్టుకోవాలి అనే సమస్య తీరుతుంది. ఇటు శ్రోతలకు కూడా ఆభంగిమ నచ్చుతుంది. మాట్లాడేప్పుడు చేతులతో ఏదైనా సూచించ దలచు కుంటే అవి అవసరానికి సులభంగా కదలగలుగుతాయి. (విడిపోతాయి) చేతులు వెనక్కు కట్టుకొని చుబుకాన్ని కాస్త పైకి లేపి నిలబడటం ఉన్నతస్థాయికి చెందిన పదవీగర్వాన్ని సూచిస్తుంది.



ఇదీ ఒక గోపురమే

కస్టమ్స్ ఇన్‌స్పెక్టర్‌లు, సేల్స్‌టాక్స్ ఆఫీసర్లు, ఇన్‌కమ్‌టాక్స్ ఆఫీసర్లు, ఎక్సైజ్ ఎన్‌స్పెక్టర్‌లు, మిల్ట్రీ కమాండర్‌లు బిజినెస్ మాగ్నెట్‌లు ఈ రకమైన భంగిమను ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు. దీనిని ముస్సోలినీ స్టైల్ అనికూడా అంటారు. ఇది కేవలం పురుషులకు సంబంధించిన భంగిమ మాత్రమే కాదు స్త్రీలకు సంబంధించింది కూడా. కొందరు పశ్చిమ దేశాలకు చెందిన స్త్రీలు (భారతీయ స్త్రీలలో ఇది అంతగా కనపడదు) ఈ భంగిమను ప్రదర్శిస్తారు. అయితే వారు సిగ్గుతో కూడిన ఒక చూపు విరిసిన తరువాత, చూపు త్రిప్పుకుని చేతులను మగవారిలాగా వెనుక భాగాన క్రిందికి వదలక కాస్త పైభాగంలో కట్టుకుంటారు. దానితో వారి గుండెలు ముందుకు పొడుచుకువస్తాయి.



పదవీ గర్వం

కనుక ఇది స్త్రీలలో మగవారిలోలాగా పదవీగర్వ సూచనకాక, శరీర సౌష్టవ, సౌందర్య గర్వ సూచనగా భావించబడే భంగిమ. చైనీ తల్లిదండ్రులు తమ ఆడపిల్లలను ఈభంగిమ ప్రదర్శించవద్దని హెచ్చరిస్తూ ఉంటారు. మగ పిల్లలలో ఈ భంగిమను ప్రోత్సహించినా చుబుకాన్ని పైకెత్తక తల కాస్త వాల్చుకొని నడవమంటారు.

తదుపరి పేజీలోని బొమ్మ మీకు ఆత్మవిశ్వాసంలో భాగమైన సరిహద్దు హక్కులను (Territorial Rights) సూచిస్తుంది.

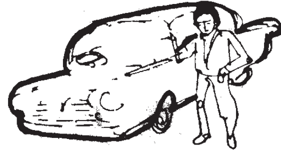
జంతువులు తమ సరిహద్దు హక్కులను సూచించడానికి కొంత స్థలాన్ని శుభ్రం చేస్తాయి (Degecate) లేదా అక్కడక్కడ మూత్రం చేస్తాయి. అది గ్రహించిన ఇతర జంతువులు ఆ స్థలాన్ని ఆక్రమించవు. అలాగే వ్యక్తులు తమ సరిహద్దు హక్కులను సూచించదలచినప్పుడు, కుర్చీచేతిమీద కాలువేసి కూర్చోవడం లేదా డెస్క్ డ్రాయర్‌ను ముందుకులాగి దానిమీద కాలు పెట్టుకోవడం లేదా అరికాలిని పైకిలేపి బల్లకొనకు ఆనించి పెట్టడం లేదా బల్ల మీదే కాళ్ళు బారజాపుకొని కూర్చోవడం లాంటివి చేస్తారు.



వీరంత నావారు

మీ గ్రూపులో ఎవరైనా అలా కాలిని బల్లకానించి పెట్టి కనిపిస్తే, అతడు మీ చేత ఎన్నుకోబడ్డ గ్రూప్ లీడర్ అయితే ఫరవాలేదు గానీ ఒక వేళ మీతో సమానుడే అయితే కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండండి. మీ సంస్థకు చెందిన ఆస్తులన్నింటినీ అతడు ఆక్రమించగలనడంలో ఏ సందేహం లేదు. వ్యక్తికి తన మిత్రుల మధ్య ఉన్నప్పుడు ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. ఇంతమంది నా వాళ్ళు నా చుట్టూ ఉండగా నా కేమిటి అనే ధైర్యం అతడికి కలుగుతుంది. దానినే అతడు విశ్రాంతి రూపంలో ప్రకటిస్తాడు. నిర్లక్ష్యంగా కూర్చుంటాడు. అతడి మిత్రులు కూడా చేతులను బల్లమీదుంచి, మా చేతుల్లో బలమంతా నీది అనే భావాన్ని సూచిస్తారు.

కారు సొంతదారులు తమ కారును ఒక చేత్తో ముట్టుకొనయినా నిలబడతారు లేదా దానిని ఆనుకొని చేతులు కట్టుకొనయినా నిలబ డతారు. ఆ నిలబడటంలో "ఇది నాది" అనే భావన పొడచూపుతుంది. అంతేకాదు కారులో నుండి దిగిన తరువాత తలుపుమూసి దూరంగా వెళ్ళేప్పుడు వారి కారువైపుకు మరొక్కసారైనా దృష్టి సారించకుండా వారుండలేరు.



ఇది నాది

అలాగే ఒక వ్యక్తి తనకుసన్నిహితులతో బాటుగా నడిచి వెళ్ళేప్పుడు భుజాలు తాకేంత దగ్గరగా వెళ్ళడమో లేక చేతిలో చెయ్యి వేసి నడవడమో, పశ్చిమ దేశాలలోనయితే నడుము చుట్టూ చేతులు వేసి నడవడమో చేస్తారు. ఇది కూడా వీరు నా వారు అని చెప్పకుండా చెప్పడమే. తనవైన వస్తువులపై కొంతసేపు చేతిని ఉంచడాన్ని "సోసియో ఫ్యూగల్ స్పేస్" (Socio fugal space) అంటారు. బస్సు సీట్లలో చేతి రుమాళ్ళు వేయడం కూడా ఈ కోవకు చెందిందే.

ఇతరులలో ఆత్మవిశ్వాసం నింపదలచినవారు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ వారిని తక్కువ ఎత్తులో ఉన్న ఆసనాల మీద కూర్చోబెట్టి తాము ఉన్నతాసనాల మీద కూర్చోకూడదు. మీరు చెప్పకపోయినా వారు మీలోని అహంకారాన్ని గుర్తించి మీతో సహకరించరు.

సిగార్ త్రాగడం అనేది ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగినవారు చేసే పనిగా వ్యవహరించబడుతుంది. వారు సిగరెట్ త్రాగేవారిలా పొగవదలరు. కాస్త తలపైకి లేపి రింగులు వదులుతున్న వారిలాగా పొగ ఊదుతారు. చర్చలలో పాల్గొన్నప్పుడు సిగార్ త్రాగేవారు ఆరిపోయిన సిగార్‌నే నోట్లో ఉంచుకుంటారు; చర్చలన్నీ ముగిసే వరకు దాన్ని వెలిగించరు. వారి చేతిలో సిగార్ వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దృఢపరిచేదిగా ఉపయోగపడుతుంది.

లొట్టలు వేసే శబ్దం తృప్తిని, ఆనందాన్ని సూచించే ఆత్మ విశ్వాస ఉపకరణం, ఇది కూడా మనకు కొందరి నోట వినిపిస్తుంది.

కుర్చీలో (ముఖ్యంగా పడగకుర్చీలో) వెనక్కు జారగిలబడి కూర్చుని చేతులు రెంటినీ (వేళ్ళలో వేళ్ళు దూర్చి) కలిపి తల వెనుక పెట్టుకొని కాలిమీద కాలు "4" ఆకారంలో వేసుకొని కూర్చునేవారు తమ ఆధిక్యత (Superiority) ను చూపుతారు. జీవితంలో సాధించిన విజయాలు అలా వారిని విశ్రాంతిగా కూర్చునేలా చేస్తాయి. అయితే ఇది నాకన్నీ తెలుసు అనే అహంకారాన్ని సూచించే భంగిమ అని కూడా గ్రహించాలి. పాండిత్యాన్ని డంబంగానూ, సుందరంగానూ ప్రదర్శించే భంగిమ (Smug and pedantic) ఇది. భారతీయులు కూడా ఇలాగే కూర్చుంటారు కానీ కాళ్ళు కాస్త జారబాపుకొని ఒకదాని మీద ఒకటి వేసి(4లా కాదు) కూర్చుంటారు.



అన్నీ తెలిసినవాడు

ఈ భంగిమ ఎంత విశ్రాంతినిస్తుందో అంత సంసిద్ధతను కూడా ఇస్తుంది. అందుకే ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎప్పుడూ ఉత్సాహం ఉట్టిపడేవారు కూర్చున్నప్పుడు ఇలా విశ్రాంతిగా కూర్చున్నారసరే, లేచేప్పుడు కొన్ని క్షణాలలో లేచి పనిచేయడం మొదలుబెడతారు. ఇది ముఖ్యంగా మగవాళ్ళ భంగిమ అయినప్పటికీ, అప్పుడప్పుడు ఆడవారు కూడా ప్రదర్శిస్తారు.

15. ధైర్యహీనత (Nervousness)

ఒక వ్యక్తి వేగంగా గదిలోకి ప్రవేశించాడు. వెంటనే కూర్చోలేదు. కూర్చోమని ఒకటికి రెండు సార్లు చెప్పిన తరువాత చాలా దూరంగా ఉన్న కుర్చీని ఎన్నుకున్నాడు. వెంటనే కాలుమీద కాలు వేసుకున్నాడు, చేతులు కట్టుకొని కిటికీలో నుండి చూస్తూ కూర్చున్నాడు. "ఏమిటి విషయం ఏమన్నా ఇబ్బందా?"అనగానే ముఖాన్ని ద్వారం వైపుకు తిప్పి శరీరం బరువునంతా అటే వంచి కూర్చున్నాడు. ఇవన్నీ ధైర్యహీనత (Nervousness) ను సూచిస్తాయి. ఈసంజ్ఞా సముదాయాన్ని చూస్తే ఏమిటో వ్యవహారం తల్లక్రిందులుగా ఉన్నట్టు ఉంది అని అంటే ఏ విధంగా అలా చెబుతున్నావు అని అడిగితే దానికి జవాబు రాదు. శరీరభాష మనకందరికీ అర్థమౌతుంది కానీ ఇతరులకు వివరించలేము. అలా గదిలోకి వచ్చి కూర్చున్న వ్యక్తిని మరోసారి "ఏమిటి ఇబ్బంది, ఏదో గొడవల్లో ఉన్నట్టున్నావు!" అని అడిగితే చాలు అతను మెల్లిగా లేచి వెళ్ళిపోతాడు. "అబ్బా! నా నెత్తినెక్కి కూర్చోబోకండి" అని దాని అర్థం.

అలా దుఃఖంలో, అతృతలో, ధైర్యహీనతలో మునిగిన ఉన్న వ్యక్తిని వెంటనే ప్రశ్నించి ఒత్తిడితేవద్దు. కాస్త ఓపిక అవసరం. ఓపికగా ఎదురుచూస్తే కాసేపటికి ఆ వ్యక్తే విశ్రమించి మెల్లిగా విషయం చెప్పడం మొదలుబెడతాడు.

మొదటిసారిగా మైకు ముందుకు వెళ్ళినప్పుడు ధైర్యహీనత వల్ల గొంతులో కఫం చేరుకుంటుంది; అందుకే గొంతు పూడుకు పోయి మాట సరిగ్గారాదు. అప్పుడు గొంతు సవరించుకుంటారు. కొందరు వక్తలు ఉపన్యాసం మధ్యలో చాలాసార్లు గొంతు సవరించుకుంటారు దాన్ని కేవలం అలవాటు అనవలసి వస్తుంది. మధ్య మధ్య గొంతు మారుతూ ఉండటం, గొంతు సవరించుకోవడం లాంటివి విషయం పైన స్థాయీభావం లేకపోవడాన్ని, విషయగ్రాహ్యత లేకపోవడాన్ని సూచిస్తుంది.

స్త్రీలకన్నా ఎక్కువగా పురుషులు, పిల్లలకన్నా ఎక్కువగా పెద్దలు మాట్లాడేప్పుడు ఈ రకమైన ధైర్యహీనత వల్ల కలిగే బొంగురు గొంతుకు లోనవుతూ ఉంటారు. ఇలా మొగవారు గొంతు సవరించుకుంటుంటే ఇక వారు గద్దించ బోతున్నారని (Admonishing) గ్రహించి పిల్లలు, ఆడవారు సర్దుకుంటారు. గొంతు సవరించుకోవడాన్ని వ్యక్తి తాము చెప్పే విషయాన్ని విశ్వసించక పోవడాన్ని సూచిసుంది. మీరిచ్చిన టిప్ సరిపోనప్పుడు హోటల్లో సర్వర్లు ఇటువంటి శబ్దం చేస్తారు. నలుగురి మధ్యలో ఉండగా మీ లోపాన్ని సూచించి దాన్ని సరిదిద్దుకోమని చెప్పడం కొరకు మీకుంటుంబ సభ్యులు కూడా ఇలాగే శబ్దం చేస్తారు.

"ఓహ్....!" అనే శబ్దం తాము అవ్యక్తిచేసిన పని లేదా చెప్పిన మాటలో మునిగి ఉక్కిరిబిక్కిరైనాము అని సూచించడానికి వాడతారు. ఈ శబ్దం వారికి తెలియకుండానే వారి నోట్లోంచి బైటికి వస్తుంది.

కంపించే స్వరంతో వినిపించే ఈల (Whistle) భయపడటం వల్ల కలిగిన అలజడిని లేదా పొరపాటు చేయడం వల్ల ఏర్పడిన ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి వేయబడుతుంది. ఇలాంటి వ్యక్తులను "అనుమానపు తెల్లమొహం పక్షి (White faced bird of doubt) అనవచ్చు. ఎక్కడైనా ఇబ్బందుల్లో ఇరుక్కోపోయినప్పుడు ఇలా ఈల వేయడం ద్వారా అటువంటి పరిస్థితి లేదా ఆలోచనలోంచి బయటికి వస్తాడు. (ఈ పుస్తక రచయిత ఇటువంటి జాతికి చెందినవాడే), భయము జుగుప్స మొదలైన భావాలను ప్రదర్శించే ఈలలు జైళ్ళలో వినిపిస్తాయంటారు. ఖైదీల ఈలలలోని భావాలను స్పష్టంగా వివరించగలుగుతుంటారు కొందరు జైలర్లు.

సిగరెట్ త్రాగేవారిలో కొందరు ఆ పనిని యజ్ఞమంత పవిత్రంగా అన్ని హంగులతోనూ చేసేవారున్నారు. జాగ్రత్తగా సిగరెట్ చేతిలోకి తీసుకోవడం నిలువుగా దాన్ని పెట్టెమీద రెండుమూడు సార్లు తట్టడం, ముక్కు దగ్గర పెట్టుకొని వాసన చూడటం, నోట్లో పెట్టుకొని జాగ్రత్తగా వెలిగించడం, ధ్యానం చేస్తున్నంత పారవశ్యత్వంలో దానిని త్రాగటం, జాగ్రత్తగా సిగరెట్ ముక్కను ఆర్పివేయడం ఇవీ వారు చేసే యజ్ఞకార్యంలో భాగాలు. మాట్లాడుతూమాట్లాడుతూ కొందరు సిగరెట్ వైపుకు చూస్తారు ఆ చెప్పబోయే మాటేదో ఆ సిగరెట్ మీద ఉన్నట్టు! కొందరు ధైర్యహీనత కలిగినప్పుడు బలం కొరకు సిగరెట్ మీద ఆధారపడతారు. నిజానికి అందరూ అనుకున్నట్లు బాగా ఒత్తిడికి లోనైనవారు సిగరెట్ త్రాగరు. అలజడి, ఒత్తిడి, బాధ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అసలు సిగరెట్ వెలిగించనన్నా వెలిగించరు లేదా వెలిగించినా అలాగే కాలనిస్తారుగాని దాన్ని పీల్చరు లేదా వెంటనే అర్పేస్తారు

కదలికలు :

మీ చిన్నప్పుడు క్లాసురూములో ఊరికే కదులుతుంటే మీ టీచర్ "ఏయ్! కదలకుండా కూర్చో" అన్నాడా? మరి అప్పుడు మీరు "ఓ! తప్పకుండా కూర్చుంటాను కానీ మీరు నాకేదైనా ఉత్సాహం కలిగించేది చెప్పండి"అని అనగలిగారా? అని ఉండరు కానీ నిజానికి జరగాల్సింది అదే. ఒకవ్యక్తి చపలత్వంతో కదలడం (Fidgetering) అనేది అనేక కారణాల వల్ల జరుగుతుంది. అందులో 1. బహుశ వారు అలిసిపోయి ఉంటారు, 2. చెప్పబడుతున్న విషయంలో లోతు లేకపోవడంతో బోరై వారలా కదులుతూ ఉండవచ్చు. 3. కూర్చునే ముందే వారు ఎంతసేపు కూర్చోవాలో నిర్ణయించుకుని ఉంటారు; ఆ సమయం కాగానే వారి మనస్సు వారిని హెచ్చరిస్తుంది. 4. వారు కూర్చున్న ఆసనాలు సుఖవంతంగా లేకపోవచ్చు. 5. లేదా వారి మనస్సుల్లో ఇతర విషయాలు నిండి ఉండవచ్చు. ఇవన్నీ నెర్వస్‌నెస్ (Nervousness) క్రిందికే వస్తాయి.

ఆశ్చర్యం :


ఆశ్చర్యం

మాట్లాడేటప్పుడు చేతివేళ్ళు పెదవులను స్పృశించడం ఆశ్చర్యాన్ని (gesture of astonishment) సూచిస్తుం దంటాడు చార్లెస్ డార్విన్. ఒక్కోసారి ఒక మాట మాట్లాడి, తన నోటినుండి వచ్చిన ఆశించని ఆమాటకు ఆశ్చర్యపోవ డమో, బాధపడటమో జరిగితే కూడా ఈ భంగిమ ఏర్పడు తుంది. పెదవి దాటకూడ నిది దాటింది అనే విషయం పెదవిని స్పృశించడం ద్వారా సూచిస్తాము. పిల్లలను ఏవైనా ప్రశ్నలు వేస్తుంటే వారి చేతులు నోటిదగ్గరికి వెళతాయి. తప్పు జవాబు చెప్పి "అయ్యో! తప్పయిపోయింది" అనుకున్నప్పుడు చెయ్యి పెదవి దగ్గరికి వెళుతుంది.

అలవాట్లు :

చిన్నతనంలో ఏర్పడ్డ అలవాట్లు పెరిగినా వదలవు. చేతులు అడ్డం పెట్టుకుని ఇతర పిల్లల చెవిలో రహస్యాలు చెప్పే అలవాటు ఉన్నవారు పెరిగిన తరువాత కూడా అలాగే ప్రవర్తిస్తారు. జైల్లో ఖైదీలు పరస్పరం మాట్లాడుకోగూడదనే నియమం ఉన్నచోట, అలా మాట్లాడుతూ పట్టుబడకుండా ఉండటం కోసం వారి నోటి యొక్క ఒక పక్క నుండి మాట్లాడటం నేర్చుకుంటారు. వారు జైల్లో నుండి బైటికి వచ్చిన తరువాత కూడా అదే అలవాటు కొనసాగుతుంది.

దాపరికం :

తమ మాటలను రహస్యంగా ఉంచదలచినవారు కావాలని చేయి అడ్డం పెట్టుకొని మాట్లాడతారు. కొందరు సూటిగా నోటికి చేతిని అడ్డం పెట్టుకొని మాట్లాడతారు. కొందరు సూటిగా నోటికి చేతిని అడ్డం పెట్టుకోక బల్లపై మోచేతుల నానించి ముంజేతులతో (Fore arms) పిరమిడ్ ఆకారాన్ని సృష్టించి రెండు చేతులను నోటికి అడ్డం పెట్టుకొని చర్చలలో పాల్గొంటారు. వారు మాట్లాడేప్పుడు, వినేప్పుడు కూడా ఈ భంగిమను ధరించి ఉంచుతారు. వారు చర్చలలో తమ అభిప్రాయాన్ని స్పష్టంగా చెప్పక దోబూచులాడుతున్నా రని గ్రహించండి. ఇలాంటివారు చర్చలను సఫలం చేయదలచిన సమయంలో చేతులను బల్లపై పెట్టి తమ అభిప్రాయాన్ని చెబుతారు. క్రమంగా మానవ సంబంధాలు పెరిగి విషయం ఆమోదించబడటమో లేక విఫల మవడమో జరుగుతుంది.


దాచిపెడుతున్నాడు

ప్యాంట్ల పాట్లు :

నిర్ణయాన్ని చర్చలు సమీపిస్తున్న సమయంలో వ్యక్తులు ప్యాంట్లను లాగి తొయ్యడాలు (Yank) చేస్తారు. కుర్చీలలో అటూ ఇటూ కదులుతూ (Fidgets) ఉంటారు. నిర్ణయం తీసుకున్న మరుక్షణం ప్యాంట్లు లాగడం ఆగిపోతుంది. ఈ భంగిమలు నిర్ణయరాహిత్యాన్ని (Indeciddiveness) సూచిస్తుంది.

డబ్బులు గలగల :

నిరంతరం జేబులో డబ్బులను గలగలలాడించే వారు, ఎప్పుడూ డబ్బును గురించి ఆలోచించేవారు, లేదా డబ్బు కొరత గలవారు (బీదవారు) అయినా అయి ఉంటారని డా॥ సాండోర్ పెల్ట్‌మాన్ (Dr. Sandor Feldman) అంటారు. జూదగృహాలలో (Gambling Clubs) మనకు ఇటువంటి వ్యక్తులు ఎక్కువగా తారసపడుతుంటారు. ఇలా జేబులో డబ్బులు గలగలలాడించే వ్యక్తిని ఒకరిని ప్రశ్నిస్తే తన దగ్గిర ఇక ఎక్కువ సమయం లేదని తనకు తాను గుర్తు చేయడానికి ఇలా చేస్తుంటానన్నాడు.

బిచ్చగాళ్ళు గిన్నెలో డబ్బులు గలగలలాడించి తమ అవసరాన్ని తెలియజేస్తారు. టిప్‌ల మీద ఆధారపడే హోటల్ సర్వర్లు చేసే పనికూడా అదే.

వినడం :

ఒక సాధారణ మానవుడికి నిముషానికి 650 నుండి 700 పదాలు వినగల శక్తి ఉంటుంది. అలాగే ఒక వ్యక్తి నిముషానికి 150 నుండి 160 పదాల వరకు మాట్లాడతాడు. ఒక వ్యక్తి వినడానికి వినియోగించే సమయంలో మూడు వంతులు చెప్పింది ఆలోచించడానికి, స్వీకరించడానికి, నిరాకరించడానికి తర్కించడానికి ఉపయోగిస్తాడు. ఈ విధంగా నిముషానికి 700 పదాలు వినగల తన శక్తిలో 525 మాటలు వినగల శక్తిని కోల్పోయి కేవలం నిముషానికి 175 పదాలు వినగల శక్తినే మిగుల్చుకుంటున్నాడు. ఇలా చెప్పేవాడి మధ్యలో అతడిని ఆపాలనే కోరిక (urge to interrupt), ప్రశ్నించాలనీ, తర్కించాలనే కోరిక మనసు విననివ్వడం లేదు.

వక్త మాట్లాడుతూ వెళ్ళి ఏదో ఒక విషయంలో శ్రోతను మాట్లాడేలా చేస్తాడు. అక్కడ వక్త శ్రోతగానూ, శ్రోత వక్తగానూ మారతారు. లేదా తన మాటలతో శ్రోతలను నొప్పించి, ఉద్రేకపరిచీ తన వక్తృత్వం ఆగిపోయేలా చేసుకుంటారు.

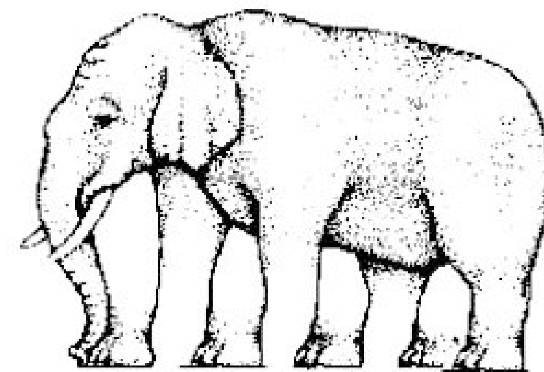
ఇలాంటి గొడవలు జరగకుండా ఉండాలంటే కూడా శరీరభాష నేర్చుకోవడం అవసరం.



చెబుతూ ఉండగా వింటున్న వ్యక్తి ఏదో విషయంలో ఆపి ఏదైనా అడుగుదామనుకున్నప్పుడు చెయ్యిపైకి లేపుతాడు. కానీ అది ఇతరుల దృష్టిలో పడకూడదనే ఉద్దేశ్యంతో చెవి క్రింద గోకుడు పెట్టినట్టు గోక్కోవడమో లేక చెవిని (ear lobe) పట్టి లాగడమో చేస్తాడు. లేదా శ్రోతలలో ఒకరు మాట్లాడదలిచినప్పుడు వక్త మాట్లాడటం ఇంకా కాలేదు కనుక, తననోటి నుండి రాబోయే మాటలను ఆపుతున్నాడా అన్నట్టుగా చూపుడు వేలితో పెదవులను మూస్తాడు. లేదా వక్తను ఆగమని సూచిస్తూ మళ్ళీ మళ్ళీ చేతిని పైకి లేపుతుంటాడు. శ్రోతలలో కూర్చున్న కొందరు గడియారం చూపుతారు లేదా చప్పట్లు కొడతారు. స్టేజిమీదే గనుక చాలామంది కూర్చుని ఉంటే తన ఎడమ వైపు కూర్చుని మాట్లాడుతున్న వారిని ఎవరికి కనిపించకుండా కుడిచేత్తో తట్టి ఆపమని సైగచేస్తారు. లేదా బల్లకింద (దగ్గరి వారైతే) కాలిని నొక్కుతారు.

అయితే ఆదపదామని చూసేవారంతా కేవలం వక్తను అవమానించడానికి, ఇబ్బంది పెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తారనుకోవడం పొరపాటు. ఆపడానికి వారు ఒక భంగిమను ప్రదర్శించినప్పుడు వారి ప్రశ్నేమిటో, సందేహమేమిటో కునుక్కొని వక్త జవాబివ్వాలి. అలా వారు ప్రశ్నిస్తున్నారంటే మీరు చెప్పేవిషయాన్ని వింటున్నారని, దాన్నిగూర్చి ఆలోచిస్తున్నారని గ్రహించండి.

కొందరు మానసిక అస్థిరత్వం వల్ల కూడా మళ్ళీ మళ్ళీ చెవినిలాగే భంగిమను ప్రదర్శిస్తారు. కేవలం ఒకేసారి లాగే భంగిమ ఆపటానికి చేసే ప్రయత్నమని తక్కినవి అతడి అలజడి వల్ల ఏర్పడుతున్న సంజ్ఞలని గ్రహించాలి.



ఎన్ని కాళ్ళ ఏనుగు ఇది?

16. తనపై అదుపు (Self Control)

> "The use of self control is like the use if brakes on a train. It is useful when you find yourself going in the wrong direction, but merely harmful when the direction is right"
>
> - BERTRAND RUSSEL.

సహనము (Patience), పట్టుదల (Perseverance) చిన్నతనంలోనే నేర్పబడతాయి. జీవితానికి పునాదిలాంటి ఈ రెండూ పసివయస్సులో నేర్పకపోతే మనం సాధించవలసింది సాధించలేము. ఇవి రెండూ కలిసినప్పుడే తనపై అదుపు ఏర్పడుతుంది. ఇవి సాధించుకున్నవారికి సమాజంలో మెదిలే పద్ధతి తెలుస్తుంది. కోపము, ఒత్తిడి, అనుమానం, బాధ నలుగురి మధ్యన కలిగినప్పుడు కొందరు వివిధ భంగిమలు ప్రదర్శించడం ద్వారా అదుపు చేస్తారు.

ఒకచేతి పిడికిలి బిగించి వెనక్కు పెట్టుకొని రెండవ చేతితో ఆ చేతి మణికట్టును పట్టుకుంటారు. ఉద్రేకాన్ని అలజడిని తట్టుకోవడానికి ఈ భంగిమబాగా ఉపయోగపడుతుంది. దీర్ఘాలోచనలో ఉన్నప్పుడు, సమస్యల మధ్య ఇరుక్కున్నప్పుడు కూడా ఇలాంటి సంజ్ఞను ప్రదర్శిస్తారు. జీవితంలో గడించిన అనుభవం ఆత్మవిశ్వాసంగా మారి కూడా ఈ ముద్రను ప్రదర్శింప చేస్తుంది.


ఆత్మ విశ్వాసం


అవునా-కాదా!

ప్రక్క బొమ్మను చూడగానే మనకు ఆ వ్యక్తి కోపంగా ఉన్నాడని ఎక్కడికో వెళ్ళడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడని అనిపిస్తుంది. తొక్కిపట్టిన భావాలు, ఆలోచనలు, దుఃఖాలు కలవారు ఇలా కాళ్ళు మెలికవేసి చేతులతో కుర్చీ చేతులను బిగించి పట్టుకుంటారు.

మిల్ట్రీలో "మడిమలను దాచడం" (Keeping your heals locked) అనే సామెత ఉంది. అంటే తనకు అనవసరమైన విషయాన్ని గూర్చి ఎవరికీ చెప్పకుండా దాచడమన్న మాట. ఇలా దాచేవారు అలా కాళ్ళు మెలిక వేసి కూర్చుంటారు గనుక శరీర భాష నుండే ఆ సామెత పుట్టింది.

రంగులరాట్నంలోనో లేక విమానంలోనో కూర్చునేవారు అవిపైకి లేస్తున్నప్పుడుకూడా ఇలాగే కుర్చీలను బలంగా పట్టుకుంటారు. కాళ్ళు మెలికవేసి కూర్చుంటారు. ఈ భంగిమద్వారా భయం,దాపరికం, కనిపిస్తాయి.

ఏర్‌హోస్టెస్‌లు ఈ భంగిమను గురించి బాగా చెప్పగలరు. ఇలా కూర్చునే ప్రయాణీకుల వద్దకు టీ, కాఫీల లాంటివి ఏవి తీసుకువెళ్ళినా వారు వద్దంటారు. కానీ నిజంగా వద్దా? (Are you sure?) అని ప్రశ్నించినప్పుడు మెల్లిగా ఆ భంగిమను మార్చి టీ, కాఫీలు స్వీకరిస్తారు.

ఇంటర్వ్యూ చేయబడుతున్న క్యాండిడేట్లు కూడా ఈ భంగిమలోకి వెళ్ళడం మనకు కనిపిస్తుంది. అయితే ఇలా కూర్చోవడంలో స్త్రీ,పురుష భంగిమలు కాస్త వేరవుతాయి.

స్త్రీలు కూడా కాళ్ళు మెలిక వేసి కూర్చున్నా కుర్చీచేతులు పట్టుకోకుండా ఒళ్ళో ఒక చేత్తో మరో చెయ్యి పట్టుకొని కూర్చుంటారు.

పళ్ళ డాక్టరు (Dentist) కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు 150 మంది పురుషులలో 128మంది కూర్చోగానే కాళ్ళు మెలిక వేశారని, అదే స్త్రీలలో కేవలం 90మంది మాత్రమే ఇలా కూర్చున్నారని ఒక పరిశోధన తెలియజేస్తుంది. కాబట్టి తమలో భయాన్ని, బాధను తొక్కిపెట్టే ఈ భంగిమ మగవారిలోనే ఎక్కువగా కనపడుతుందని తెలుస్తోంది.


ఈవిడా అంతే!

పళ్ళ డాక్టరు దగ్గరికి ఐదారుసార్లు వెళ్ళిన తరువాత గానీ కాళ్ళు మెలిక వేయడం మానరు. పండ్లను పరీక్షించిన ప్రతీసారీ బాధ కలగదని, కేవలం పన్ను పీకినప్పుడే నొప్పి కలుగుతుందని తెలియడం వల్ల, నొప్పి కొద్దిసేపే ఉంటుందని తెలియడం వల్ల ఇలా వారు విశ్రమిస్తారు. నైట్రస్ ఆక్సైడ్ (Nitrous OXide) కు బదులు బాధను ఉపశమింపజేసే(Sedatives) ఏ ఇతర గ్యాస్ అయినా పేషెంట్ మీద ప్రయోగించేప్పుడు అతడి కాలి మెలికను తీసివేస్తాడని లేదా రక్తప్రసరణ కొంత తగ్గిపోవడం వల్ల అతడి మీద గ్యాస్ ఎక్కువగా ప్రభావం చూపక ఇబ్బంది పెడుతుందని డెంటిస్టులు చెబుతారు. ఆపరేషన్ థియేటర్‌లోకి తీసుకుని వెళ్ళబడే పేషెంట్లలో

ఎవరైనా అలా కాలు మెలికవేసి పడుకొని, చేతి పిడికిళ్ళు బిగించుకొని ఉంటే ధైర్యంగా ఆపరేషన్‌కు సిద్ధం కాలేక పోతున్నారని గ్రహించవ్చు.

కొందరిని ఈ మెలిక తీసివేయమని అడిగినప్పుడు ఇలా అయితేనే మేము బాగా విశ్రమించగలం అంటారు. కానీ తమకిది అలవాటయ్యిందని ఇలాకాక మామూలుగా కూర్చుంటేనే బాగా విశ్రమించగలమని అలా కూర్చున్న తరువాత గాని గ్రహించలేరు.

మణికట్టును రెండవ చేత్తో గట్టిగా పట్టుకొని దాన్ని ముందుకు వెళ్ళకుండా ఆపడం మొదలైనవి తనపై అదుపును సూచిస్తాయి. కోపంలో ఉన్నవ్యక్తి సూటిగా తన కోపాన్ని ప్రదర్శించలేనప్పుడు మెడ తడుముకోవడం, జుట్టు పీక్కోవడం, చేతి మణికట్టుని పట్టుకోవడం, అసంబద్ధంగా కదలడం, ఎదుటి వ్యక్తిని కొడతాడా అన్నట్లుగా కూర్చోవడం చేస్తాడుకానీ, ఏమీ చేయకుండా అలాగే నిలిచిపోతాడు. లేదా తన కోపాన్ని వస్తువుల మీద చూపిస్తాడు. ఈ భంగిమలన్నీ తనపై అదుపుఅనే భావంలోకే చేరుతాయి.



జాగ్రత్తగా చూడండి ఈ బొమ్మ

17. విసుగు (Boredom)

> "We ofren pardon those who bore us, but never those whom we bore".
>
> - La Rochefoucauld.

ప్రతి వక్తా తాను శ్రోతలను తృప్తిపరచ గలుగుతున్నానా లేక విసిగిస్తున్నానా అనే విషయం ప్రతిక్షణం పరీక్షించుకుంటూ వెళ్ళాలి. కాళ్ళతో నేలమీద ఒకరు, చేతులతో బల్లమీద ఒకరు తబలాకొడుతుంటే, అతడికి వంతపాడుతున్నట్లుగా బాల్‌పాయింట్ పెన్ బటన్‌ను టిక్కుటిక్కున నొక్కుతూ మరొక శ్రోత వంత పాడతాడు. మరొకరు గుసగుసలతో పక్క వాయిద్యాల సందిస్తే, మరికొందరు తాము కూర్చున్నచోట కంకరరాళ్ళున్నయ్యా అన్నట్లుగా కదులుతారు. ఇవి వారి సహన రాహిత్యాన్ని, విసుగునూ తెలిపే సూచనలు. మనం ఆతృతకు, సహన రాహిత్యానికి లోనైనప్పుడు, మనకు భూతకాలంలో భద్రతను, శాంతిని, ఆనందాన్ని కలిగించిన సంఘటనల యొక్క వాతావరణాన్ని మళ్ళీ నిర్మించడానికి ప్రయత్నిస్తా మంటారు మనస్తత్వవేత్తలు. అలాంటి భద్రతా సంఘటనలలో కెల్లా మొదటిది తల్లి గర్భంలో నివాసం. అక్కడ మనం వెచ్చగా ముడుచుకొని ఉండగా, మన ప్రయత్నాలేవీ లేకుండా తల్లి నుండే అన్ని అవసరాలు తీరుతుండగా తల్లి గుండె చప్పుడు వింటూ విశ్రమించాము. మనలో ఆతృత పెరిగినప్పుడు తల్లి గుండె చప్పుడులాంటి సంగీతాన్ని సృష్టించి తృప్తిపడతాము. కాబట్టి శ్రోతలు ఈ శబ్దాల ద్వారా వక్తకు తమ దయనీయ స్థితిని తెలియజేస్తారు.

అనేక చర్చలలో పాల్గొన్న ఒక వ్యక్తికి ఒక విచిత్రమైన అలవాటు ఉండేది. తాను బోర్ అయినప్పుడు నాలుగు వేళ్ళతో వేగంగా బల్లమీద తబలా కొట్టేవాడు. ఏదైనా విషయాన్ని నిర్ణయం వైపుకు తీసుకువెళ్ళేటప్పుడు ఆలోచిస్తూ కేవలం మధ్యవేలు తబలా కొట్టడానికి వాడేవాడు అదికూడా మెల్లిగా, చర్చ అంతానికి చేరుకుంటున్నప్పుడు, చేతికి దొరికిన వస్తువేదే ఒకచేత్తో పట్టుకొని దాన్ని పరీక్షగా చూస్తూ మరోచేత్తో తబలా వేయడం మొదలు పెట్టేవాడు. ఈ నిర్ణయం చేసేముందు ఈ విషయాన్ని మరోసారి పరీక్షిద్దాం. (Let us look at this once more) అన్నట్లుగా ఉండేది అతడి భావన.



మహా విసుగు

సగం మూసుకున్న కండ్లతో అరచేతిని చెంపనానించి కూర్చునే భంగిమ తాను ఏమాత్రం దాచుకోక ప్రదర్శించే మహావిసుగు. చర్చలు సాగుతున్నప్పుడు ఇటువంటి భంగిమ నెవరన్నా ప్రదర్శిస్తే ఇక చర్చలు ముందుకు సాగటం కష్టం. ఇలాంటి భంగిమను ప్రదర్శించేవారు సామాన్యంగా ఆబ్‌స్ట్రాక్‌గా (శూన్యంలో) ఆలోచించేవారై ఉంటారు. ప్రొఫెసర్లు, ఫిలాసఫర్లు, సైంటిస్టులు ఈ జాతికి చెందిన వారు. వ్యాపారవేత్తలు సూలంగా (Concrete) ఆలోచి స్తారు గనుక వ్యాపార చర్చల్లో ఇటువంటి భంగిమ ప్రదర్శించబడినప్పుడు తమకు చెందనిది, తమది కాని విషయం ఏదో వచ్చి చేరిందనిపిస్తుంది వారికి.

విసుగును సూచించే మరో గమ్మత్తయిన చూపు ఉంది. వక్త చెబుతున్నప్పుడు వారు సూటిగా చూస్తారే గాని వినరు. అది ఒకరకమైన శూన్యపు చూపు. వారు కనురెప్పలు కూడా అంతగా ఆర్పరు. దీన్ని మరోరకంగా నయితే కండ్లు తెరిచి నిద్రపోవడం అని చెప్పవచ్చు. వారికి చుట్టూ ఏం జరుగుతుందో పట్టదు.

18. స్వీకారం (Acceptance)

మనను, మన భావాలను, పనులను, మాటలను స్వీకరించే వారంటే మనం ఎక్కువగా ఇష్టపడతాము. మనమేదైనా పని చేస్తున్నప్పుడు దాన్ని పట్టించుకోక దానికి ఎవరన్నా అడ్డుపడ్డప్పుడు, కేవలం ఆ పని మాత్రమే అలా అయిందని భావించము. ఎదుటి వ్యక్తి నన్ను నన్నుగా స్వీకరించడం మానివేశాడు అనిపిస్తుంది.

స్వీకారాస్వీకారాలు ముఖ్యంగా భార్యాభర్తల సంబంధాలలో ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తాయి. భర్తయొక్క శరీర భాష భార్యకు, భార్య యొక్క శరీరభాష భర్తకు బాగా అర్థమౌతుంది భార్యతన అయిష్టాన్ని (అస్వీకారాన్ని) వంటింట్లో పెద్దగా గిన్నెలుచప్పుడు చేయడం ద్వారా, ఫ్లవర్‌వాజ్‌లో పూలను తిరిగి ఇంకోరకంగా మార్చిపెట్టడం ద్వారా తెలియజేయవచ్చు.

నన్ను స్వీకరించగలడనే భావం గల మిత్రుడికి లేదా భాగస్వామికి అస్వీకారస్థితి ఎదురైనప్పుడు అది ఒక అఘాతంగా మారుతుంది. ఇటువంటి షాక్‌లు ఎదుర్కోకుండా ఉండాలంటే ముందునుండే శరీరభాషను అర్థంచేసుకోవడం మంచిది. మీ జీవిత భాగస్వామి మిమ్మల్ని స్వీకరించినట్లు కనిపించినా, మీతో తియ్యగా మాట్లాడినా, అతడి శరీర ముద్రలు ఏం చెబుతున్నాయి అనేది గ్రహిస్తే అతడి నుండి మీరు స్వీకారాన్ని ఆశించకపోవచ్చు.

గుండెల మీద చేయివేసి చూపించే ముద్ర ఆ ఎదుటి వ్యక్తిపై గౌరవాన్ని, భక్తిని, తన యొక్క నిజత్వాన్ని (Loyalty devotion and honesty) తెలియజేస్తుంది. పురాతన రోమన్ సంస్కృతిలో కూడా ఇది కనిపిస్తుంది. సైన్యంలోని సిపాయిలు ఒక చేతిని గుండెల మీద పెట్టుకొని మరో చేతిని ముందుకు చాచి ఎదుటి వ్యక్తిపై తమ విశ్వాసాన్ని, తమ సేవలోని సత్యత్వాన్ని తెలియజేసే ప్రదర్శించేవారు ముద్ర.

ఇప్పటికీ చాలా సంప్రదాయాల్లో చేతిని గుండెల మీద పెట్టుకొని ఎదుటి వ్యక్తిని నమస్కరించడం కనిపిస్తుంది. తన మూర్తిమత్వాన్ని (Personality) సూచించదలచుకున్నప్పుడు కూడా వ్యక్తి తన గుండెను స్పృశిస్తాడు. తాను చెబుతున్నది ఎదుటి వారు నమ్మడం లేదేమో అనే అనుమానం కలిగినప్పుడు రెండు చేతులు గుండెల మీద పెట్టి "నిజంగానండీ!" అంటాడు. ఈ ముద్రని స్పష్టీకరణగానూ, స్వీకారంగానూ, తన హృదయం ద్వారం తెరచి ఉంచడంగానూ కూడా చెప్పవచ్చు.



నిజంగా!

మొగవారి కన్నా ఆడవారే ఆ భంగిమను ఎక్కువగా ప్రదర్శిస్తారు. కానీ వారు తమ గుండెల మీదే ఒకే చేతిని చేర్చినప్పుడు, అది తమ సత్యత్వాన్ని చూపడం కన్నా తమ ఆశ్చర్యాన్ని,కలిగిన అఘాతాన్ని సూచిస్తుంది.



ఇదుగో !మరే!

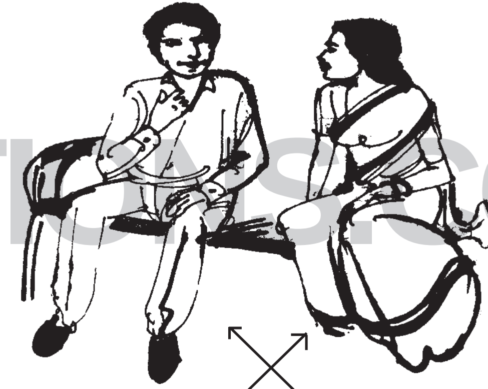
దగ్గరివాడు మిత్రుడు మాట్లాడుతుంటే ఆపడా నికో, ఏదైనా విషయం చెప్పడానికో లేక సూచించడానికో లేక ఓదార్చడానికో మిత్రులు స్పృశిస్తారు, లేదా చేయి పట్టుకుంటారు."ఇదిగో! మరే!" అని ఒక విషయాన్ని ప్రారంభించడానికి గానీ లేక "బాధపడకు! అంతా సరిదిద్దుకుంటుంది" అని చెప్పక చెప్పడం కూడా ఆ ముద్రలో కనిపిస్తుంది.

మళ్ళీ మళ్ళీ మిత్రుడికి ధైర్యం చెప్పడానికి, ప్రేమను చూపించడానికి ఈ స్పర్శా భంగిమను ప్రదర్శిస్తారని కొందరు విజ్ఞులు చెబుతారు. ఇలా ముట్టుకునేవారు శారీరికంగా గానీ, లేక భావపరిధిలోగానీ దగ్గర కాదలచుకున్నారని కొందరంటారు. ఒక వేళ ఆ ముట్టుకోబడిన వ్యక్తి ఇష్టపడితే సరే లేదా ఆస్పర్శ దగ్గరితనాన్ని కాక మరింత జుగుప్సను, దూరాన్ని పెంచుతుంది. దీన్ని గ్రహించలేక ఆ మొదటివ్యక్తి మళ్ళీ మళ్ళీ ఈ వ్యక్తిని సమీపించ ప్రయత్నిస్తే అది ఘర్షణకు దారితీస్తుంది.

ఒక వ్యక్తి నుండి ఇంకొక వ్యక్తి వైపుకు తిరిగి కూర్చోవడంలో కూడా ఒకరికి స్వీకారాన్ని, రెండవ వారికి అస్వీకారాన్ని తెలియజేయడమౌతుంది.

19. నన్ను పెండ్లాడతారా? (Court ship)

స్త్రీలు పురుషులతోగానీ, పురుషులు స్త్రీలతోగానీ, దగ్గరి సంబంధాన్ని కోరినప్పుడు వివిధ భంగిమలు ప్రదర్శిస్తారు. ముఖ్యంగా స్త్రీలుతమ ఇష్టాన్ని వ్యక్తం చేయదలచినప్పుడు ఆకర్షణీయంగా తయారవుదామని చూస్తారు. అద్దంముందు కొన్ని గంటలు గడుపుతారు. తమ కిష్టమైన మగవారిముందు ఏదో పని ఉన్నట్టు తచ్చాడతారు. కూర్చుంటే సాధ్యమైనంత దగ్గరగా కూర్చుంటారు.



హాయ్ హాయ్-బాబోయ్

మొగవారైనా ఆడవారైనా కాళ్ళుబారజాపి కాలిమీద కాలువేసి ఒకే మడిమ మీద బాలెన్స్‌ను నిలిపితే"మీ సన్నిధానంలో నాకు తృప్తిగా ఉంది" అని సూచించినట్లవుతుంది. స్త్రీలు ప్రేమలో పడితే ఎంతమంది మధ్య ఉన్నా సరే తను ఇష్టపడ్డ వ్యక్తిని సూటిగా చూస్తూ కూర్చుంటారు.

మొగవారు కూడా తమ ఇష్టాన్ని కాలర్ సర్దుకోవడం ద్వారా, మణికట్టు మీది కఫ్‌లింక్స్‌ను సరిదిద్దడం ద్వారా, ఇన్‌షర్ట్‌ను సరిచేసుకోవడం ద్వారా, చొక్కాపై గుండీ విప్పడం ద్వారా సూచిస్తారు. మేజోళ్ళని సర్దుకొని కూర్చుని తమ చేతిగోళ్ళ దగ్గరి నుండి మొత్తం తమనుతాము ఒకసారి పరీక్షించుకుని క్రాపు సర్దుకుంటారు. ఈ విధంగా తాము ఇష్టపడేవారి దృష్టిని ఆకర్షించాలని ప్రయత్నిస్తారు.

పై బొమ్మలో స్త్రీ కాళ్ళు ముడుచుకుని, కుడిచేతిని ఆధారంగా చేసుకొని అతడివైపు ఒరిగి తన ఇష్టాన్ని చూపుతోంది. అతడు దాన్ని గ్రహించి స్వీకరిస్తున్నాడు గాని భయం, కంగారువల్ల గుటకలు మింగుతూ గొంతు సర్దుకుంటున్నాడు.

౨౦. ఎదురు చూపు (Expectancy)

మనమంతా ఏదో ఒకసారి మాట్లాడకుండానే, ఆశను, ఎదురుచూపును, రాబోయేదాన్ని అందుకోబోయే ఆతృతను శరీరం ద్వారా ప్రకటిస్తాము. బొటనవేలితో చూపుడు వేలిని కలిపి నాణాన్ని పైకి ఎగరవేస్తున్న భంగిమను ప్రదర్శించడం ద్వారా ఎదుటి వ్యక్తి నుండి మనకు అందవలసిన డబ్బు విషయం సూచిస్తాము. హోటల్ సర్వర్‌గానీ, గేటు దగ్గర వాచ్‌మెన్‌గానీ, ఆఫీసులో చప్రాసీ గానీ తాము టిప్ కొరకు ఎదురుచూస్తున్న భావనను, భంగిమలలో బాగా ప్రదర్శించగలరు. డబ్బులు గలగల లాడించడం, "నమస్కారం సార్" అనడము, "మా హోటల్ నచ్చిందా సార్" అనడము, లేదా "పని అయిందా సార్" అనడము, అతివినయం ప్రదర్శించి అవసరం లేకున్నా నవ్వడము మొదలైనవి.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైంది చేతులు నులుముకునే భంగిమ....



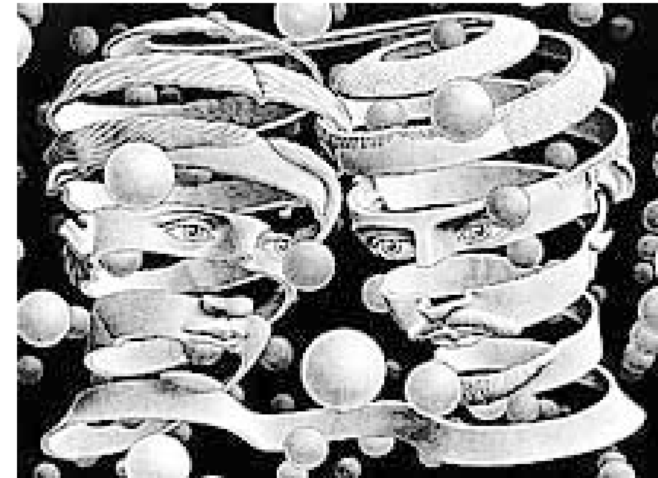
ఎదురు చూస్తూ !

షాపులలో ఉన్న రాశులకొద్దీ చాక్లెట్లను చూసి గుటకలు మింగుతూ చేతులు నులుముకుంటూ అమ్మా-అమ్మా అంటాడు పిల్లవాడు. పోస్ట్‌మేన్ ఉత్తరాలు కట్టనుండి మీ ఉత్తరాలు ఏరి ఇవ్వబోతుంటే ఒకచేతి బొటన వేలితో రెండవ అరచేతిని రుద్దుకుంటారు. దీన్నే షేక్స్పియర్ దురదపెట్టే అరచేయి (Anitching palm) అంటాడు.

ఒకసారి చర్చలకు కూర్చున్న కొందరు వ్యక్తులు చర్చల ప్రారంభంలోనే చేతులు నులుముకోవడం కనిపించింది. వెంటనే చర్చలు ఆపి "ముందే మీరు ఒక నిర్ణయానికి వచ్చారా?" అని ఉభయపక్షాలవారిని అడగగా వారు అవునన్నారు. అయినా సరే కాసేపు చర్చించినట్లుగా నటిద్దామని చర్చలు ప్రారంభించబోయా మన్నారు. ఆ చర్చలలో రాబోయే ఫలితం ముందే తెలుసుగనుక దాన్ని ఆశిస్తూ చేతులు నులుముకున్నారు. ఏదైనా పని (భోజనం చేయడం మొ॥) ప్రారంభించే ముందు చేతులు కడుక్కోవడం నుండి ఈ భంగిమలు ఏర్పడ్డాయని కొందరి అభిప్రాయం. అలా పని ప్రారంభించేప్పుడు నీళ్ళు లేకపోయినా ఆ పనికి, ఫలితానికి సంసిద్ధులై ప్రజలు చేతులు నులుముకుంటారు.

చమట పట్టిన చేతులు తుడుచుకోవడం కూడా ఒక రకమైన ఎదురుచూపే కానీ అది వారి మానసిక అలజడిని చూపుతుంది. ఆ అలజడితో వారు చేతులను ప్యాంటుకో (తొడలమీద) చొక్కాచేతులకో చేతిరుమాలుకో తుడుచుకుంటారు. ఎందరో ఆటగాళ్ళు ఇసుకతోగాని, గుడ్డతోగాని అరచేతి చమటను తుడిచి రంగానికి సిద్ధమౌతు ఉంటారు.

కొన్ని దేశాలలో ప్రజలు ఏదైనా ఆశించినప్పుడు, ఎదురు చూస్తున్నప్పుడు చూపుడువేలును మధ్యవేలును కలిపి మెలిక వేస్తారు. లాటిన్, అమెరికా దేశాలలో ఎవరన్నా ప్రేమలో పడ్డవారికి, బాగా దగ్గరయిన వారిని సూచించడానికి వేళ్ళు మెలిక వేస్తారు. అమెరికన్‌లు దగ్గరితనాన్ని సూచించడానికి రెండు వేళ్ళు పక్క పక్కన కలుపుతారేగానీ మెలిక వేయరు.



విచిత్ర మిథునం

21. మానవ సంబంధాలు - పరిస్థితులు
(Relations and Circumstances)

"Circumstances are beyond the Control of man; but his conduct is in his power".

- Benjamin Disraeli

మానవ శరీర సంజ్ఞల అర్థాలు స్థలాన్ని బట్టి, సంబంధాన్ని బట్టి సమయాన్ని బట్టి, విధానాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. కనుక వీటన్నింటినీ తెలుసుకోకుండా శరీర సంజ్ఞలను అర్థాలు చెప్పకూడదు.

1. తల్లిదండ్రులు - పిల్లలు

Oh ! Whar a Tangled Web do parents Weave
When they think their Children are naive.

- Ogden Nash

పిల్లల శరీర భాషను తండ్రుల కన్నా తల్లులే సులభంగా గుర్తించగల రంటారు విజ్ఞులు. ఇరవైనాలుగు గంటలూ తల్లివారి ఆలనా పాలనా చూడటం మాటలు రాకముందు వారుచేసే సైగలు భంగిమలు గుర్తించి వారి అవసరాలు తీర్చడం వల్ల తండ్రికన్నా ఆవిడే పిల్లల మౌన భాషను గుర్తించగలదంటారు. అంతేకాదు విక్టర్‌హ్యూగో అన్నట్లు "తండ్రికి దృష్టి ఉంటుంది.తల్లికి అంతర్దృష్టి ఉంటుంది. (Men have sight, Women insight) పిల్లలు గట్టిగా తలుపులు వేయడం ద్వారా, బాకా ఊదడం ద్వారా, ఏడవడం అరవడం ద్వారా తమ అవసరాలను తెలియజేస్తారు. ఉయ్యాల తొట్లో పడుకుని ఉన్న పిల్లవాడు ఎప్పుడు ఏమి కోరి ఏడుస్తాడో తల్లికి తెలుసు. ఇలా వివిధ సమయాలలో పిల్లవాడు ఏడ్చిన ఏడ్పులను రికార్డుచేసి తల్లికి వినిపించి ఏ ఏడుపు దేన్ని సూచిస్తుందో చెప్పమని అడిగితే మాత్రం ఆవిడ సూచించలేదు. పిల్లవాడిని ప్రత్యక్షంగా చూస్తూ అతడి కండ్లలో భావం, కాళ్ళు చేతులు ఊపడం, సమయం,వేసిన బట్టల పరిస్థితిని బట్టే తల్లి పిల్లవాడి అవసరాన్ని గుర్తిస్తుంది.

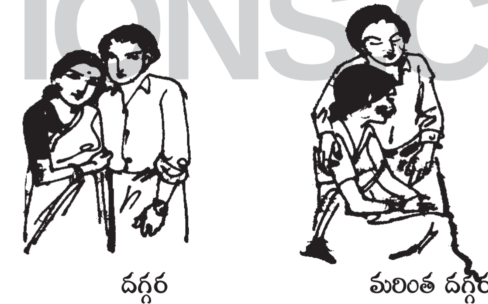
పిల్లలు స్కూలుకు వెళ్ళేప్పుడు ఒక రకంగానూ, ఆటకు వెళ్లేప్పుడు ఒక రకంగానూ, ఆటలో ఓడిపోయి వస్తే ఒక రకంగానూ, గెలిచివస్తే మరో రకంగానూ వారిచేత తలుపు తెరవబడడం మూయబడడం జరుగుతుంది. తండ్రి ఈ శబ్దాలన్నీ ఒకటేనంటాడు- కానీ తల్లి వాటిలో భేధాన్ని గుర్తిచగలుగుతుంది.

పిల్లలు అబద్ధాలు చెప్పేప్పుడు సూటిగా తల్లిదండ్రుల కండ్లలోకి చూడలేరు. లేదా ఒకవేళ చూసినా చాలా వేగంగా కండ్లార్పుతారు. మాట్లాడేప్పుడు చేతిని నోటికి అడ్డం పెట్టుకుంటారు, బెదురుచూపులు చూస్తారు, లేదా తలనేలకు వాల్చే స్తారు. గుటకలుమింగుతారు,పెదవులుతడి చేసుకుంటారు. గొంతుసరిచేసు కుంటారు. ముక్కురుద్దుకుంటారు. తల గోక్కుంటారు, మెడ సర్దుకుంటారు, గొంతు మీద చేయివేస్తూ ఉంటారు. వీటిలో కొన్ని భంగిమలు కొందరు పిల్లలు ప్రదర్శి స్తారు. అందరూ అన్నీ ప్రదర్శించాలని లేదు.

విజ్ఞులు పరిశోధనలో పిల్లలను ప్రశ్నించగా వారు తల్లిదండ్రుల ముందు అబద్ధం చెప్పడం కష్టమని, తాతలు, నానమ్మల దగ్గర అబద్ధాలు చెప్పడం సులభమని చెప్పారు.

2. ప్రేమికులు (Lovers) :

ఒక పార్టీ జరుగుతుందనుకోండి ఆ జన సమూహంలో ఎవరు దంపతులో, ఎవరు గాఢ ప్రేమలో ఉన్నరో, ఇంకా ముదరని ప్రేమజంట ఏదో చెప్పగలరా!



దగ్గర   మరింత దగ్గర

కొందరికి ప్రేమ మత్తును కలిగిస్తే మరికొందరికి కంగారును కలిగిస్తుంది. కనుక తనవారి సన్నిధానంలో అంతా సంతోషంగా ఉంటారని చెప్పలేము. అయితే అలాంటి వారికి దృష్టిలో పెట్టుకునే ఇక్కడ విషయం చర్చించడం జరుగుతోంది.

వివాహిత స్త్రీలు సామాన్యంగా ఇతర స్త్రీలతో కలిసిపోతారు. పురుషులు (వారు వివాహితులైనా, అవివాహితులైనా) ఇతర స్త్రీలతో స్నేహం చేద్దామని చూస్తారు. పశ్చిమదేశాలలో నయితే వారికి సులభంగానే భాగస్వాములు దొరుకుతారు! భారతదేశంలో కాస్త కష్టం. కాని అవివాహిత స్త్రీలు ఇతర అవివాహిత స్త్రీలతో కలపడం కష్టం (మానసికంగా వారు స్వలింగమైథునులు అయితే తప్ప). ఒకవేళ కలిసినా రెండు పొడి మాటలతో వారు విడిపోతారు.

కొత్తగా ప్రేమలో పడ్డ ప్రేమికుడు ఎప్పుడూ అంటిపెట్టుకు తిరుగుతారు. మేమిద్దరం ఒకటి అని స్పష్టంగా లోకానికి చెబుతున్నట్టుంది వారి ప్రవర్తన. ఇంట్లో పోట్లాడుకొని వచ్చిన దంపతులు అందరి ముందు కలిసి ఉన్నట్టే నటిస్తారు.

పొడిమాటలు మాట్లాడుకుంటారు. ఒకరిని చూసి ఒకరు నవ్వినా అది జీవంలేని నిడుపువాటుగా ఉండే (oblong) నవ్వు అయి ఉంటుంది. అలాగే కొత్తగా పెండ్లయిన దంపతులు గానీ లేక పెండ్లి కాని ప్రేమికులు గానీ పోట్లాడుకుని వచ్చి ఉంటే ఒకరికొకరు తగలకుండా (స్పృశించకుండా) ఉంటారు. ఒకవేళ ఒకరి చేయి మరొకరికి తగిలినా వెంటనే రెండవవారు ఒక కోపపు చూపు పారేసి దూరంగా జరుగుతారు.

మనం ఇదివరకే చర్చించినట్లు స్పర్శ అనేది స్వామిత్వాని (Possession) తెలియజేస్తుంది. అంతేకాదు అది ధైర్యాన్ని, నీవాణ్ణి అని చెప్పడాన్ని కూడా సూచిస్తుంది.



మనం పంచుకుందాం

పార్కుల్లో కూర్చునే ప్రేమికులు అతి దగ్గరగా మరొకరికి అవకాశం ఇవ్వని రీతిలో కూర్చుంటారు. ఒకరి కండ్లలోకి ఒకరు చూస్తూ చేతుల్లోకి చేతులు తీసుకుంటారు. "మనం జీవితాన్ని పంచుకుందాం! అనే భావన కనిపిస్తుందిమనకు. ఇకవారు వివాహం వైపుకు వెళుతున్నారని గ్రహించవచ్చు.

3. కొత్తవారు (Strangers):

" I do desire we better Strangers"

- Shakespeare, "As you like it"

"అందరి మధ్య ఉన్నప్పుడు ఎవరితోనన్నా మాట్లాడటానికి పరిచయమున్న వ్యక్తికి కారణం అవసరం లేదు కానీ పరిచయం లేని వ్యక్తికి కావాలి" అంటాడో పెద్దమనిషి.

ఒకే ఫ్యాక్టరీలో వేరు వేరు డిపార్టుమెంట్స్‌లో పనిచేసే వారు ఇద్దరు వ్యక్తులు తారసపడ్డా కండ్లు కలపరు. కండ్లు కలపడం గుర్తింపును సూచిస్తుంది. కనుక మనం కొత్తవారితో కండ్లు కలపం. ఇద్దరికీ పరిచయం చేసుకోవాలని, మాట్లాడాలని ఉన్నా పరిచయం లేని కారణాన ఎదుటివారు తమను పలకరిం చాలని చూస్తారుగానీ తాము పలకరించరు.

పరిచయం చేసుకోదలచుకున్నవారు సంజ్ఞా సముదాయాన్ని ప్రదర్శిస్తారు, గొంతులో కఫం అడ్డుకుంటే సర్దుకుంటున్నట్టుగా శబ్దం చేస్తారు. కండ్లార్పుతారు; అబ్బా ఎండలు మండిపోతున్నాయి కదా! అనో లేక "ఈ దోమలు చంపుకు తింటున్నాయి బాబూ!" అంటూ సంబంధం లేని మాటలు మాట్లాడతారు. వారి మధ్య ఉండే వయోభేదం, స్థాయీభేదం, లింగభేదం మొదలైనవి ప్రారంభంలో స్నేహానికి అడ్డుగా ఉండవచ్చుగానీ, వారిద్దరికీ మనసులో స్నేహం చేయాలనే కోరిక ఉంటే తప్పక ఈ మాటలే అందుకు దారి తీయవచ్చు.

అయితే ఈ స్నేహాన్ని కోరి ప్రకటించే సంజ్ఞలు పలు రకాలుగా ఉంటాయి. అవి ప్రతి దేశానికి, ప్రాంతానికి, వ్యక్తులకు వారి వారి సంప్రదాయాలు, సంస్కృతులను బట్టి వేరవుతాయి. అవి అర్థం చేసుకోకపోతే మనకు కొందరు ప్రజలు స్నేహశీలులుగా కనిపించకపోవచ్చు. బాగా జనసాంద్రత ఎక్కువగా ఉండే టోక్యో, న్యూయార్క్, బొంబాయి లాంటి పట్టణాలలో ప్రజలు ఒకరినొకరు పట్టించుకోరని స్నేహం చేయరని మనకు అనిపించవచ్చు. కొన్ని దుర్ఘటనలు జరిగినప్పుడు వారు ఎంత స్నేహశీలులో అర్థమౌతుంది.

ఒక పల్లెటూళ్ళోకి ఒక కొత్తవ్యక్తి ప్రవేశిస్తే ఆ ఊళ్ళో ప్రతివాళ్ళూ ఆయనను పలకరించి ఎవరింటికి వచ్చారో కనుక్కుంటారు. అదే పట్నంలో ఆ పక్కింటివారే పలకరించరు. పల్లెటూళ్ళో ఊరంతా ఒకే కుటుంబంగా (ఈరోజుల్లో ఇదికూడా తగ్గిందనుకోండి) ఉంటుంది. అదే స్థితిని మనం పట్నాల్లో ఆశించలేము. కాబట్టి కొత్తవారి మధ్య స్నేహానికి ఒక ప్రత్యేక నియమమేదీ పెట్టలేము.

4. పై అధికారి - క్రింది పనివారు (Superior and Subordinate)

యజమాని ఉగ్రస్వభావం క్రింది పనివారికి అభద్రతలోకి, భయంలోకి నెట్టివేస్తుంది. అలాగే వారి భంగిమలు కూడా.

మీపై తమ అధికారాన్ని నిలపదలచినవారు షేక్‌హాండ్ ఇచ్చేనెపంతో మీ చేతిని తమ చేతిలోకి తీసుకొని గట్టిగా నొక్కి తమ చేతిని మీ చేతి మీద అలాగే నిలిపి ఉంచుతారు.

అలెగ్జాండర్ పొట్టిగా ఉండేవాడట. అతడి అంగరక్షకులంతా 7 అడుగుల పొడవు ఉండేవారు. వారి ముందు ఆయన పిచ్చుకలాగుండేవాడు. ఒకసారి ఆయన ఒక చిత్రాన్ని గోడకు తగిలిద్దామంటే ఎత్తుగా ఉన్న మేకు అందలేదు. వెంటనే ఒక అంగరక్షకుడు "నా కివ్వండి మహారాజా, నేను మీ కన్నా పెద్ద వాణ్ణి కదా నాకు ఆ మేకు అందుతుంది" అన్నాడు. అలెగ్జాండర్ అతడివైపు కోపంగా చూస్తూ "నువ్వు నా కన్నా పొడగరివే గానీ, పెద్దవాడివి మాత్రం కాదు" ఈ విషయం గుర్తుంచుకో అన్నాడట.

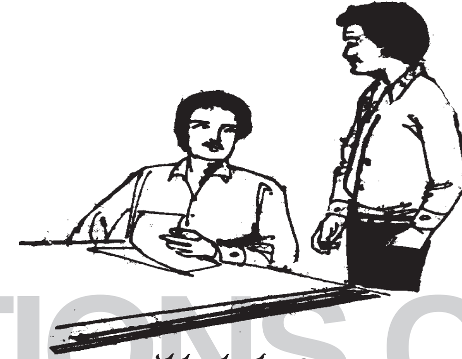
మేము గొప్పవాళ్ళము అనే అహంభావం ఉన్నవాళ్ళసమక్షంలో ఎవరన్నా కూర్చుని ఉంటే వారికి ఎంత కోపం వస్తుందో, వారు కూర్చుని ఉన్నప్పుడు వారి దగ్గరగా ఎవరన్నా నిలబడి ఉన్నా వారికి కోపం వస్తుంది. అలా నిలబడి ఉన్నవారిని తలఎత్తి చూస్తూ మాట్లాడవలసి వస్తుంది. కనుక వారికి తాముతక్కువ స్థానంలో ఉన్న భావన కలుగుతుంది.

కాళ్ళు బల్లమీద పెట్టడం కూడా తమ ఆధిక్యతను ఇతరులకు చూపడమేనని మనం ముందే తెలుసుకున్నాము. ఇది కాక అధికారాన్ని ప్రస్తుతించే భంగిమ- కనుబొమ్మల పైకిలేపడం, కాస్త పక్కకు ఒరిగిన తల, చూపులో అనుమానం.... ఇలా మీ పైఅధికారి కనిపిస్తే మీరిక ఏమీ చెప్పకపోవడం మంచిది; మీ సలహాలకు అక్కడ విలువ ఉండదు. అధికారులు తమ క్రిందివారిని, వారినుండి దృష్టి మరల్చుకోవడం ద్వారా "ఇక మీరు వెళ్ళిపోండి" అని సూచిస్తారు. అప్పటికీ మొద్దుబుఱ్ఱ క్లర్కుకు ఆయన భావం అర్థం కాకపోతే ఒక సుదీర్ఘమైన శ్వాస వదిలి తమ బరువునంతా కుర్చీలో ఒక మూలకు తెచ్చి ఒక్కసారి గడియారంలో టైమ్ చూస్తాడు. అప్పటికీ మన సూపర్ బుఱ్ఱకు సంజ్ఞ అర్థం కాకపోతే ఆయన లేచి నిలబడి తన బల్లమీది కాగితాలు సర్దుతాడు. అప్పటికి కూడా మన అద్భుత బుఱ్ఱకు ఎక్కకపోతే కఠినంగా "మీకింకేమీ పనిలేదా" అనిగానీ, లేక సౌమ్యంగా "నేనింకా ఇతరులతో మాట్లాడాలి"అంటాడు. కానీ ప్రతిసారి యజమానిని ఇంతదూరం లాగడం మంచిదికాదు. ఇలా నాలుగైదుసార్లయితే చాలు ఆ క్లర్కు పనిఉండి ఆయన గదిలోకి వచ్చినా కారణం లేకుండానే అతడిని యజమాని కసిరికొడతాడు. "ఇలా బొత్తిగా బుద్ధి మోకాలులో ఉన్నవాడు నాకెక్కడ దొరికాడు బాబూ!" అని ఆయన, "బొత్తిగా గౌరవం మర్యాద లేని అడవి మనిషి నాకెక్కడ దొరి కాడురా బాబా!" అని ఆక్లర్కు అనుకోవలసి వస్తుంది. కనుక శరీరభాష నేర్చుకోవడం అవసరం.

ప్రక్క బొమ్మలో లాగా యజమాని కూర్చుని ఉంటే, ఆయన గదిలోకి వచ్చిన క్లర్కో, సెక్రటరీయో వెంటనే వెళ్ళిపోవడం మంచిది. మితిమీరిన సమస్యలు వచ్చి నప్పుడు వారు అలా కూర్చుంటారు వీటన్నింటి మధ్య మీరొక కొత్త సమస్య చెబితే అది మీకే ప్రమాదం. ఒకవేళ అది వెంటనే చర్చించ వలసిన ముఖ్యమైన సమస్య అయితే, ఆయన ఆ భంగిమను మార్చి "ఏమిటి?" అన్నట్లుగా మీ వైపుకు చూసేవరకు ఆగాలి. తక్కువ మాటల్లో స్పష్టంగా సమస్య ఆయనకు అర్థమయ్యే లాగా చెప్పండి.

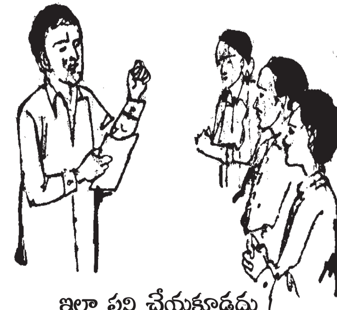

ఎన్నో సమస్యల మధ్య

ఇక క్రింది పనివారి సమస్యలేమిటంటే, యజమానులు బల్లమీద కాళ్ళుపెట్టుకొని పనితో సంబంధంలేని ఏమో విషయాలు మాట్లాడుతూ ఉండటం, పనివారు శరీరభాషలో "ఇక మేము వెళ్లాలి. మేము చేయవలసిన పని చాలా ఉంది". అని ఎంత చెప్పినా ఆయనకు అర్థం కాదు లేదా పట్టించుకోడు. అప్పుడు క్రిందిపనివారు ఆయన సుత్తిని భరించడమే మంచిది. పనిచేసేవారికన్నా తన మాట వినేవారినే ఆయన ఎక్కువ ఇష్టపడతాడు.


ఎవరు యజమాని?

పై బొమ్మలో నిలుచుని ఉన్నవ్యక్తే యజమాని. ఆయన బల్లకు ఎదురుగా వచ్చి మాట్లాడక పక్కకొచ్చి మాట్లాడుతున్నాడు. కూర్చున్నవ్యక్తి బిగదీసుకుపోయి ఉన్నాడు. నిలుచున్న వ్యక్తి విశ్రాంతిగా ఉన్నాడు. అంతేకాదు బొటనవేలు బైట ఉండేలాగా ప్యాంట్ జేబులో చేయిపెట్టుకొని తన అధికారాన్ని ప్రతిపాదిస్తున్నాడు.

క్రిందబొమ్మలో యజమాని వక్త. "గత సంవత్సరం మన కంపెనీలో పని బాగా జరగలేదు-ఇదికాదు పనిచేసే విధానం". అంటూ బోధిస్తున్నాడు. ముడచిన పిడికిలి "ఈ సంవత్సరమన్నా సరిగ్గా పనిచేయండి లేదా!" అని చెప్పకనే చెబుతున్నది. ఆయన నిలబడి తన యజమాన్నిత్వాని నిలుపుకుంటుంటే తక్కినవారు దిగులుగా కూర్చుని భయం భయంగా ఆయనను చూస్తున్నారు. కనుక వారు క్రింది పనివారు.


ఇలా పని చేయకూడదు !

క్రింది బొమ్మలో యజమాని, పనివారి సంబంధం కనిపిస్తుంది. "A" లో యజమాని క్లర్కును తన గదికి రమ్మని పిలుస్తున్నాడు, "B" యజమాని క్లర్కు లోపాలు చూపుడు వేలితో ఎత్తి చూపుతూ బెదిరిస్తుంటే, క్లర్కు ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా నడుము మీద చేతులు వేసి నిలుచున్నాడు. "C" తాను చెప్పవలసిందంతా చెప్పి వెనక్కు వాలి కూర్చున్నాడు యజమాని; క్లర్కు బల్లమీదికి ఒరిగి చేతులానించి తన తప్పు ఏమీలేదని అంతా యాజమాన్యందే తప్పని సూటిగా మాట్లాడుతున్నాడు. "D" మీరు ఏంచేసినా (ఉద్యోగంలో నుండి తీసివేసినా) నేను సిద్ధంగా అన్నట్లుగా క్లర్కు చేతులు కట్టుకొని నిలుచున్నాడు. యజమాని కళ్ళద్దాలు తీసి బల్లమీద ఉంచడం ద్వారా ఇక క్లర్కును తీసివేయాలనే తన నిర్ణయాన్ని సూచిస్తున్నాడు. (అద్దాలు తీసివేయడం ద్వారా బరువు దించుకున్నాడు)





అహంకార ఘర్షణ

5. కక్షిదారు - వకీలు (Client and Progessional)

"The best client is a scared millionaire".

ప్రతి కక్షిదారు (Client) తన సమస్యకు ఒక ప్రత్యేకత ఉన్నదనుకుంటాడు. దానికి సరికొత్త జవాబు కావాలని అడుగుతాడు తన వకీలును లేదా చార్టెడ్ ఎకౌంటెంట్‌ను. ఇతరులు ఉపయోగించిన పాత జవాబులను వారు ఇష్టపడరు.

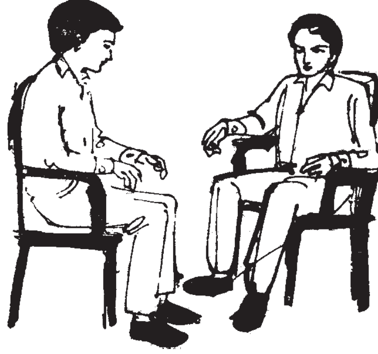
క్లైంట్ స్వయంగా తన సమస్యను పరిష్కరించడానికి శాయశక్తులా ప్రయత్నించి ఉంటాడు. దానిమీద చాలా సమయం వెచ్చించి ఉంటాడు. ఆ సమస్యను పరిష్కరించడం అతడికి సాధ్యం కానప్పుడే. ఎంతో మానసిక అలజడితో తన సమస్యను తీసుకుని నిపుణుడి దగ్గరికి వస్తాడు. అతడిలో క్లైంట్‌కు చాలా నమ్మకం ఉండవచ్చు కానీ అతడు సమస్యకు చూపించిన పరిష్కారం అతడికి నచ్చాలి అతడు దాన్ని నమ్మాలి. అంతేకాదు ఆ నిపుణుడు తన సమస్యను సానుభూతితో వినాలని, అర్థం చేసుకోవాలని కూడా క్లైంట్ కోరుకుంటాడు. హృదయస్పందన, జాలిలేనివాడు సాటి మనిషేకాడు. ఇక అతడు ఎంత నిపుణుడైతే మాత్రం భావంతో కూడిన హృదయస్పందన లేనప్పుడు సమస్యను ఎలా అర్థం చేసుకోగలడు అనుకుంటాడు క్లైంట్.

క్లైంట్ తాను వినదలచుకున్నదే వింటాడు గానీ ఏది వినాలో అది వినడు; అంతేకాదు తాను చెప్పదలచుకున్నదే చెబుతాడు గానీ సమస్యను పరిష్కరించడానికి అవసరమైన విషయం చెప్పాడు. కనుక నిపుణుడు క్లైంట్ శరీర భాష నుండి కొంత చెప్పని విషయాన్ని గూర్చి తెలుసుకోవాలి. అనునయంగా అడుగుతూ తనకు అవసరమైన విషయాన్ని రాబట్టాలి. ఒక్కొక్కసారి క్లైంట్ సమస్య కేవలం ఊహించుకున్నదే కావచ్చు. స్థూలంగా సమస్య ఏదీ లేకపోయినా నిపుణుడు ఆ మాట చెప్పకూడదు. సానుభూతితో అర్థం చేసుకొని జవాబు చెప్పాలి తన నిపుణిడికి ఏవో అతీత అద్భుత శక్తులున్నాయని అనిపిస్తేగాని అతడి ఊహా సమస్యలు అంతం కావు.

ఒక్కోసారి క్లైంట్ మరోకోణంలో ఈ సమస్యను చూసి తర్కమివ్వగలవారు ఉంటే బాగుండునని కోరుకుంటాడు. ఆ విషయాన్ని నిపుణుడు గుర్తించగలిగితే క్లైంట్ ఆలోచనా విధానాన్ని విమర్శించి అతడికి కొత్త మార్గం చూపి కూడా తృప్తిపరచవచ్చు; అయితే తన దృక్కోణం కన్నా ఇది ఇంకా బలమైనది అని అతడికి అనిపించాలి.

నిపుణుడు క్లైంట్ చెప్పే విషయాన్ని వ్రాసుకోవాలి. (చాలా మంది వ్రాసుకుంటారు) దానితో క్లైంట్‌కు ఆయన తన పనిలో శ్రద్ధ చూపుతున్నాడని పిస్తుంది. వ్రాయడం ముగించగానే నిపుణుడు వికాస భంగిమను (ఆలోచిస్తున్నట్లు) ప్రదర్శిస్తాడు. ఈ భంగిమ కూడా క్లైంట్‌లో నమ్మకాన్ని దృఢం చేస్తుంది. "నిపుణుడు నా కేసును శ్రద్ధగా వినడం, వ్రాసుకోవడమే కాదు పరిష్కారాన్ని గూర్చి అప్పుడే ఆలోచించడం మొదలుపెట్టాడు కూడా" అనుకుంటాడు.

క్లైంట్ ముందు వికాస భంగిమ ఎంత ఉపయోగపడుతుందో మరొక వకీలు ముందు ఈ వకీలు ప్రదర్శించే వికాస భంగిమ అంత హాని కలుగజేస్తుంది. వారు పరస్పరం తమను విమర్శించడానికి ఖండించడానికే ఆలోచిస్తున్నారని భావించగలరు, ఇద్దరూ సంసిద్ధతను సూచించే సమాన భంగిమను (LINCOLNESQUE POSITION) ప్రదర్శించడం మంచిది.



ఇద్దరు సమానమే

క్లైంట్ వైపుకు ఒరిగి మాట్లాడటం అనే భంగిమ నిపుణుడి ఇంటరెస్ట్‌ను (ఉత్సాహాన్ని) చూపుతుంది. కొందరు కుర్చీలో చేరగిలబడి నిద్రపోతున్నట్లుగా వింటారు. వారు త్వరలోనే చాలా కేసులు పోగొట్టుకుంటారని భావించవచ్చు. క్లైంట్ ఈనకు నా కేసులో ఇంటరెస్ట్ లేదు కేవలం నేనిచ్చే ఫీజులోనే ఉంది అనుకుంటాడు.

కొందరు వకీళ్ళు తన శక్తియుక్తులు చెబితేనే క్లైంట్‌కు విశ్వాసం కలుగుతుంది అనుకుంటారు. కానీ వీరి శక్తియుక్తులు విన్నాకనే ఆ క్లైంట్ అతడి దగ్గరికి రావడం జరిగింది. కనుక తాను చెప్పడం కన్నా క్లైంట్ చెప్పేది వినడమే మంచిది.

6. కొనేవారు - అమ్మేవారు (Buyer and seller)

కొనుగోలులో ఎవరో పనికిరాని వస్తువులు అంటగట్టగా, దాని ప్రభావంతో ఆ తరువాత వచ్చిన సేల్స్ రిప్రజంటేటివ్ ముందు చేతులు కట్టుకొని కాలిమీద కాలు వేసుకొని అస్వీకార స్థితిలో "ఆ!ఏమిటి నువ్వు అమ్మదలచుకున్నది?" అని అడుగుతున్నట్టుగా కూర్చుంటాడు. రిప్రజంటేటివ్ తమ కంపెనీ వస్తువులు కొనిపించాలనే ధోరణిలో కుర్చీ కొసకు కూర్చుని కాళ్ళు వెడల్పుగా పెట్టి ముందుకు ఒరిగి చేతులూపుతూ తాను అమ్ముతున్నదేమిటో, దాని ఉపయోగం, గొప్పతనం ఏమిటో వివరిస్తూ పోతాడు. ఇవి ఒక హద్దులో ఉన్నంత వరకు ఫరవాలేదు, క్రమంగా కొనేవ్యక్తి కరగవచ్చు కానీ, వివరించే పద్ధతులు హద్దుమీరితే అసలే పూర్వానుభవపు దెబ్బచేత ఇంకా బాధపడుతున్న ఆ వ్యక్తికి మరికాస్త అనుమానం పెరుగుతుంది. దానితో ఆ వ్యాపారం పురిటిలోనే సంధి కొట్టినట్లవుతుంది.

సేల్స్ రిప్రజటేటివ్‌ల కాకిగోల ఎక్కువైపోవడంతో కొందరు కొనుగోలుదారులు రాక్షసులుగా మారిపోతారు. సుదీర్ఘమైన వారి సుత్తినుండి, పనికిరాని వస్తువుల నుండి తప్పించుకోవడానికి వారు "ఊ....! నేను కొనాలా?" అనే భంగిమను ప్రదర్శిస్తారు.



ఊ... ! నేను కొనాలా ?

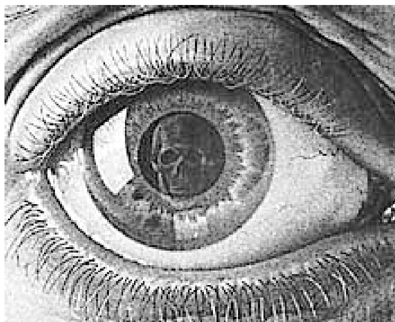
ఇటువంటి వారితో వస్తువులు కొనిపించడం చాలా కష్టం. కానీ తెలివిగల రిప్రజంటేటివ్ అతడి అవసరాలు కనుక్కొని మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రశ్నించి అతడిని చర్చల్లో పాల్గొనేలా చేస్తాడు. ఒకసారి ఆయన చర్చలలోకి ప్రవేశించాక అతడి ప్రశ్నలన్నిం టికీ సమర్థవంతంగా జవాబు చెబుతాడు. రిప్రజంటేటివ్‌కు ఆ సామర్థ్యం లేకపోతే, చేతిలోని కళ్ళద్దాలు బల్లమీద పెడతాడు. ఇక చాల్లే నీసుత్తి బయటికి నడువ్! అని దాని అర్థం. ఇక ఆయన చేతులు కట్టుకుంటాడు. నీకిచ్చిన సమయం అయిపోయింది ఇక దయచెయ్యి అని దాని అర్థం. చివరికి బల్లమీద కాగితాలు చూడటం మొదలుపెడతాడు. ఇంతకంటే ముఖ్యమైన పనులు నేను చేయవలసినవి చాలా ఉన్నాయి అని దాని అర్థం.

కొందరు అనుభవజ్ఞులైన రిప్రజంటేటివ్‌లకు కొనేవాడికి తనకు మధ్యఉన్న దూరాన్ని తగ్గించడం వచ్చు. (ఇది మానసికమైన శారీరికమైన దూరం) వారి దగ్గర తాము అమ్మబోయే వస్తువుల ఫొటోలు, చిత్రాల రూపంలో అవి తయారయ్యే పద్ధతులు, వాటిపైన తయారైన రిపోర్టులు ఉంటాయి. అవి తీసుకొని బల్లచుట్టూ తిరిగి కొనుగోలుదారు పరిధిలోకి వెళ్ళిఅతడికి అవన్నీ చూపే నెపంమీద కుర్చీ ఒకటి లాక్కొని దగ్గరగా కూర్చుంటాడు. లేదా తన వెంట తెచ్చిన ప్రొజక్టర్ ఆన్‌చేసి కొనుగోలుదారు ప్రక్కన కూర్చుని వివరిస్తాడు. దానితో వారిమధ్య దూరం తగ్గిపోయి చర్చలు సానుకూలమౌతాయి.

కొందరు వ్యక్తులు ఇతరులెవరన్నా తమ పరిధిలోకి రావడానికి ఇష్టపడరు. తమ రాజ్యాన్ని తామే ఏలాలని వారి కోరిక. అటువంటివారి దగ్గరికి రిప్రజంటేటివ్ వెళితే వెంటనే వారు చేతులు కట్టుకోవడం లాంటి ప్రతీకార, ఎదుర్కొనే భంగిమ లను ప్రదర్శిస్తారు. వాటిని గ్రహించిన తెలివిగ ఏజంటు తన స్వస్థానానికి వెళ్ళిపోతడు.


కొనడం - అమ్మడం

పై బొమ్మలో కొనే వ్యక్తి కుర్చీలో ఆనుకొని కూర్చుని, ఏజంటుకు దూరమౌదామని చూస్తున్నాడు, గోపురాన్ని (Steepling) ప్రదర్శించడం ద్వారా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, తన ఆధిక్యతను ప్రదర్శిస్తున్నాడు. కాలిమీద కాలు వేసుకొని విసుగును ప్రదర్శిస్తూ పై కాలు ఊపుతున్నాడు. ఒక్క మాటలో అతడు కొనడానికి సిద్ధంగా లేడు. ఇక ఏజంటు కుర్చీ నుండి ముందుకు ఒరిగి ఇద్దరి మధ్య దూరాన్ని తగ్గిస్తూ తన పవిత్రతను (Sincerity) అరచేతులు చూపడం ద్వారా ప్రదర్శిస్తున్నాడు. చిరునవ్వు చిలకరిస్తున్నాడు, చొక్కాగుండీలు పెట్టలేదు. దీనిద్వారా కొనేవారిని శాంతపరుద్దామని, వారికి నమ్మకం కలిగించాలని చూస్తున్నాడు. ఇప్పుడు రిప్రజంటేటివ్ జాగ్రత్తగా తెలివిగా ప్రవర్తించకపోతే కొనేవాడు చేతులు కట్టుకోవడంద్వారా ఇక నువ్వు వెళ్ళమని సూచించగలడు.



శరీర భాష దీనితో నేర్చుకొనండి.

22. ఫోనుతో ఫోజులు

ప్రజలు ఫోనులో మాట్లాడేటప్పుడు వారిని పరీక్షించండి వారు ప్రతిక్షణం, భంగిమలు మారుస్తారు. ఫోనులో సంభాషణ ఎంత ఉద్రేకపూరితంగా, ఒత్తిడిని కలుగజేసేదిగా, భయపెట్టేదిగా, ఉత్సాహాన్ని కలిగించేదిగా ఉంటుందో అంతగా భంగిమలు మారుతూపోతాయి. మొదటి అధ్యాయంలోనే మనం ఫోనులో మాట్లాడేప్పుడు కలిగే మూడు భంగిమలను గూర్చి చదువుకున్నాము. ఇవికాక మరికొన్ని భంగిమలున్నాయి.

ఫోనులో మాట్లాడుతూ పిచ్చిరాతలు రాసేవారు కొందరుంటారు. అతడు వేలితో బల్లమీదనైనా, పెన్సిల్‌తో గోడమీదైనా, పెన్నుతో కాగితం మీదైనా ఫోనులో మాట్లాడేప్పుడు వ్రాస్తాడు. కానీ అతడు వ్రాసేవి గీతలా? వృత్తాలా? అంకెలా? సంఖ్యలా? తెలుసుకోవడం కష్టం. శూన్యంలో ఆలోచించేవారు (Abstract thinkers) ఇటు మాట్లాడుతూనే కొన్ని అర్ధవంతమైన సూచనలు వ్రాయగలరు. కానీ స్థూలంగా ఆలోచించేవారు (Concrete thinkers) మాత్రం ఫోనులో సంభాషణ బోరైనప్పుడు ఇలా అర్ధం లేని పిచ్చిగీతలు గీస్తారు.

పైపు, సిగిరెట్ త్రాగేవారు ఫోనులో మాట్లాడేటప్పుడు, పొగత్రాగరు యాష్ ట్రేలో పెట్టేవారు. కానీ కోపం వస్తే మాత్రం (లేదా ఉద్రేకం కలిగినా) సిగిరెట్‌ను చేతిలోకి తీసుకొని బూడిదదులుపుతారు. ఈ ఉద్రేకం మరీ ఎక్కువైతే కాలుతున్న సిగిరెట్‌ను పగ, ద్వేషం, అసహ్యం (hostility) ప్రదర్శిస్తూ యాష్‌ట్రేలో దాన్ని నలిపి వేస్తారు.

ఇక ప్రేమికులు ఫోనులో మాట్లాడుకుంటుంటే కాలర్ సర్దుకోవడాలు, క్రాఫ్ దిద్దుకోవడాలు, గుండీలు తీయడాలు పెట్టుకోవడాలు కనిపిస్తాయి. ఆడవారైతే కొంగు నోటికడ్డు పెట్టుకొని నవ్వడాలు, కాస్త నోరు తెరచి ఒక వేలితో బుగ్గను రాసుకోవడాలు, తమ గోళ్ళవంక చూసుకోవడాలు, ఎదురుగా అద్దం ఉంటే తనను తాను చూసుకోవడాలు ఉంటాయి.

ఉన్నతాధికారులు (Executives) కొందరు ఉత్సాహంగా ఉన్నప్పుడు (పరిస్థితులన్నీ వారి అదుపులో ఉన్నప్పుడు) కుర్చీలో కూర్చుని ముందుకు వెనక్కు లేదా పక్కలకు ఊగుతూ మాట్లాడతారు. ఒకవేళ సంభాషణ జటిలమైపోతే మాత్రం ఊగటం ఆగిపోతుంది. సమస్యలు ఉత్పన్నమైతే పిడికిలి బిగుసుకుంటుంది. వస్తువులను లేపి బల్లకేసి కొట్టినట్టుగానే తిరిగి పెట్టడం మొదలు పెడతారు.

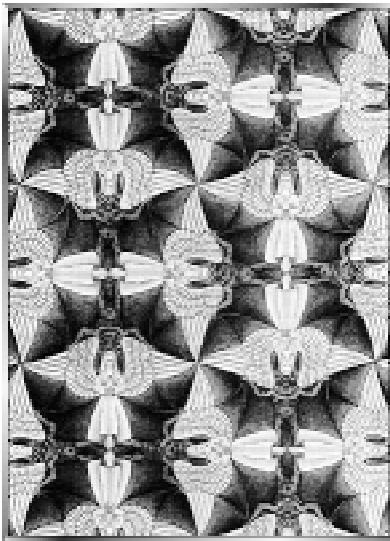
బాగా ఆత్మవిశ్వాసము కాస్త అహంకారము ఉన్నవారు ఫోనులో మాట్లాడేప్పుడు కాళ్ళు రెండూ బల్లమీద పెట్టుకుంటారు.

బల్ల క్రింది సొరుగును లాగి దానిమీద కాలు పెట్టి ఫోనులో మాట్లాడే ఉన్నతాధికారులు ఫోనులో మాట్లాడే అవతలి వ్యక్తి మీద లేక మొత్తం పరిస్థితి మీద ఒక కాలు ఎత్తుదామని ప్రయత్నిస్తున్నాడని గ్రహించండి.

మరో ధ్యానముద్ర ఉన్నది. కొందరు ఫోనులో మాట్లాడుతూ బల్లపై సొరుగును లాగి మళ్ళీ లోపలికి తోస్తుంటారు. సమస్య జటిలంగా ఉన్నప్పుడు వారి ఆలోచనతోబాటు సొరుగు కూడా కదులుతుంది. సమస్యకు పరిష్కారం లభించగానే వారు సొరుగును మూసేసి ఫోను పెట్టేస్తారు.

మనలో చాలామంది ఫోనులో మాట్లాడేప్పుడు లేచి నిలుచుంటారు. లేదా అనుకోని విషయం విన్నప్పుడు, అఘాతం కలిగినప్పుడు, విసుగు కలిగినప్పుడు లేచి నిలుచుంటారు.

ఒక వ్యక్తి ఫోనులో మాట్లాడేప్పుడు మనకు లభించినంత విషయం ఫోను యొక్క ఆ కొనకు ఉన్న వ్యక్తికి లభించదు.



ఎంత మంది దేవకన్యలు ?

23. గుంపులలో గమ్మత్తులు

> మనిషి సమాజం నుండి ఉపయోగాన్ని, సౌఖ్యాన్ని రక్షణను కోరుకుంటాడు.
> – ఫ్రాన్సిస్ బాకన్

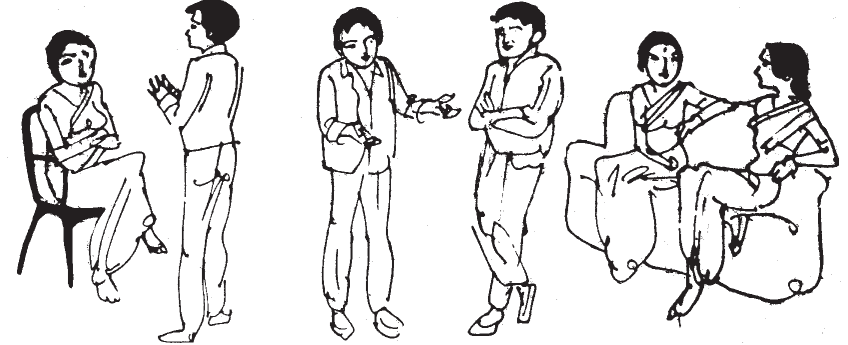
పార్టీలలో పాల్గొనడం కన్నా ప్రజల శరీర భాషను చదవడంలో ఎక్కువ ఆనందం ఉంటుంది. ప్రేమ వ్యవహారాలు, రహస్య చర్చలు, డంబాలు, రాజకీయాలు అన్నీ అక్కడ మనకు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

ప్రక్క పేజి బొమ్మలో మధ్యన నిలుచున్న ఇద్దరు వ్యక్తులు ఏదో ముఖ్యమైన విషయాన్ని చర్చిస్తున్నారు. కానీ వారి నిలబడటంలోని సంసిద్ధత ఇతరులెవరైనా చర్చలో పాల్గొనడానికి ఆహ్వానిస్తోంది. వారి ఇరువురి చొక్కాపై గుండీలు తీసి ఉన్నాయి. అది స్నేహాన్ని సూచిస్తుంది. అందులో ఒకరు కోటు జేబులో చేతులు పెట్టి నిలుచోవడం అధికారాన్ని సూచిస్తుంది. కానీ ఎదుటి వ్యక్తి చేతులు మామూలుగా పక్కకు ఉండటంతో అది విశ్రాంతిని, వినయాన్ని సూచిస్తుంది. ఇద్దరి కాళ్ళు వెడల్పుగా నిలిచి ఉన్నాయి. కనుక అది ఆత్మవిశ్వాసాన్ని సూచిస్తోంది. సోఫాలో కూర్చున్న ఇద్దరు స్త్రీలలో ఒకావిడ పక్కావిడ మీదికి ఒంగి ఉన్నది. సరిగ్గా పన్నెండు అంగుళాల దూరంలో వారి తలలు నిలిచి ఉన్నాయి. అది ఏదో రహస్యం చెప్పుకోవడానికి సూచన. వారిని చూసిన వారెవరైనా తమ గురించే రహస్యం చెప్పుకుంటున్నారని భావించే ప్రమాదం ఉంది. వారిద్దరు కాలిమీద కాలు వేసుకొని కూర్చున్నారు. చేతులు రెండు కలిపి ఒళ్ళో పెట్టుకున్నారు. ఇవి భద్రతను సూచించే భంగిమలు. దీనినిబట్టి వారు ఒకరినొకరు బాగా తెలుసునని, బహుశ వారిద్దరి అలవాట్లు కూడా ఒకేలాంటివని గ్రహించవచ్చు. ఎడమవైపు కూర్చునన స్త్రీ, నిలుచున్న యువకుడితో మాట్లాడుతోంది. ఆవిడ తల కాస్త ఒరిగి ఉంది, కండ్లు విశాలంగా విచ్చుకున్నాయి. ఆవిడ చేతులు కూడా ఏమీ పట్టుకోకుండా, పిడికిలి బిగించి లేక విచ్చుకొని ఉన్నాయి. దానితో ఆవిడ అతనంటే ఇష్టపడుతోందని, అతడు చెప్పింది శ్రద్ధగా వింటోందని గ్రహించవచ్చు. ఇక అతడు తన కాలర్ సరిచేసుకుంటూ కాస్త ఆవిడ వైపుకు వంగాడు. దానివల్ల అతడు ఆమె ఇష్టాన్ని గ్రహించి తబ్బిబ్బయ్యి గుటకలు మింగుతూ తన ఇష్టాన్ని కూడా ప్రకటించ ప్రయత్నిస్తున్నాడు అని చెప్పవచ్చు.



స్వీకారం - వినయం - అధికారం - రహస్యం

ప్రక్క పేజీలోని బొమ్మలో మధ్యలో ఇద్దరు మగవారు ఏదో చర్చిస్తున్నారు. వారి చర్చలలో ఏదో విషయం నచ్చక కుడి వైపు వ్యక్తి అస్వీకార ముద్రలోకి వెళ్ళాడు. అతడి అసౌఖ్యం, అస్వీకారం చేతులు కట్టుకోవడం, కాళ్ళు మెలిక వేయడం ద్వారా అవగతమౌతోంది. ఎడమవైపు వ్యక్తి అతడి అస్వీకారాన్ని గ్రహించి, అతడిని మళ్ళీ సుముఖం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ అరచేతులు చాపడం ద్వారా తన విశ్వసనీయతను ప్రకటిస్తున్నాడు. కానీ కనుబొమ్మలుముడి వేయడం ద్వారా, తీక్షణమైన చూపుద్వారా ఆ వ్యక్తి తన అస్వీకారంలో కోపాన్ని తొక్కిపడుతున్నాడు. అతడే కనుక నోరు తెరిస్తే ఒక తిట్లే.... కుడివైపు కూర్చున్న ఇద్దరు స్త్రీలు స్నేహితురాళ్ళై ఉంటారు. అంత పార్టీలో కూడా వారిద్దరూ వారి లోకంలోనే ఉన్నారుగానీ చుట్టూ ఏం జరుగుతుందో పట్టించుకోవడం లేదు. సోఫా వెనుక అనుకునే భాగం మీద చేతులను ఉంచి చెరొకకాలు ముడిచి దాదాపు ఎదురుబొదురుగా ఒకరినొకరు తాకుతూ కూర్చొని ఏవో స్వవిషయాలు మాట్లాడుకుంటున్నారు. ఒక ఎడమవైపు కుర్చీలో కూర్చున్నావిడ తన ఎదురుగా నిలుచున్న యువకుడి ఎడ ఎటువంటి ఉత్సాహం చూపడంలేదని చెప్పవచ్చు. కాలిమీద కాలు వేసుకొని పై కాలితో గాలిని తంతూ తన నిర్లక్ష్యాన్ని ప్రకటిస్తోంది. ఆవిడ ముడిబడ్డ కనుబొమ్మలు, "అబ్బా! ఏమిటీ సుత్తి" అనే విసుగును, కట్టుకున్న చేతులు అస్వీకారాన్ని తెలియజేస్తున్నాయి.



విసుగు గోపురం ఆత్మ విశ్వాసం అస్వీకారం సహకారం

ఆ యువకుడు మాత్రం ఆవిడను మెప్పించగలననే నమ్మకంతో గోపురాన్ని (Steepling) ప్రదర్శిస్తున్నాడు. కానీ నిజానికి అతడికి కూడా తాను చెప్పే విషయంలోనే ఎక్కువ అభిరుచి ఉంది కానీ ఆవిడలో లేదు అని చెప్పవచ్చు. ఇటువంటివారు కనిపించిన వారికల్లా ఉపదేశాలు చేయడమో, ఉపన్యసించడమో చేస్తారుగానీ ఇతరులతో పాల్గొనరు, చర్చించరు.

ప్రక్క పేజీ బొమ్మలో మధ్యలో నిలబడ్డ ఇద్దరువ్యక్తులలో ఒకరు అలజడికి (Nervous) లోనవుతుంటే, మరొకరు అనుమానికి (Suspicion) లోనవు తున్నారు.ఒక చుత్తో కాలర్ పట్టుకొని మరొక చేయి ప్యాంటు జేబులో పెట్టుకొని అనుమానంగా ప్రక్క వ్యక్తిని చూస్తున్నాడు కుడిపక్కాయన. ఎడమ ప్రక్కతడు తాను నోరుజారి అన్న మాటకు వగస్తూ అతడివైపుకు వీపు పెట్టి నిలబడి ఒక చేత్తో నోరు మూసుకుని కాళ్ళుమెలికవేసి ఏదో దాస్తున్న భంగిమను ప్రదర్శిస్తున్నాడు. కుడి ప్రక్కనున్న ఆడవారిలో ఎడమవైపు కూర్చున్నావిడ దగ్గరగా జరిగి తన అభిప్రాయాలు చెబుతుంటే కుడివైపు స్త్రీ వెనక్కు ఒరిగి (దూరంగా) చేతిని చెంపకానించి విసుగుదలతో వింటోంది. ఎడమ ప్రక్కన కూర్చున్న స్త్రీ ఏక్షణానైనా లేచి ఎదురుగా ఉన్న పురుషుడితో వెళ్ళడానికి సిద్ధంగా ఉంది. నడుము మీద చేతులు వేసుకొని నిలిచిన పురుషుడు కూడా తన సంసిద్ధతను తెలియజేస్తున్నాడు.


సంసిద్ధత అలజడి అపనమ్మకం

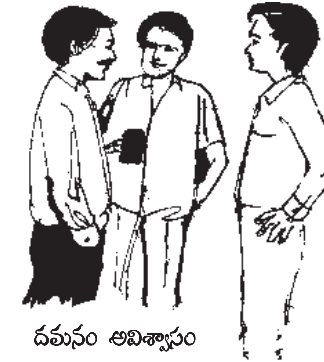

కోపం - తన వారి మీద అదుపు

పై బొమ్మలో కుడివైపు వ్యక్తి వీపు వెనుక చేతులు కట్టుకోవడం ద్వారా తనమీద తనకు గల అదుపును ప్రదర్శిస్తున్నాడు. ఎడమ వైపువ్యక్తి మెడ నిమురుకోవడం ద్వారా తన క్రోధాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నాడు. వెంటనే వారు నిర్ణయం తీసుకోకపోతే మాటామాటా పెరిగి వారిద్దరి మధ్య దెబ్బలాట ప్రారంభమౌతుంది. ఇటువంటి ఘర్షణలు సామాన్యంగా బార్‌లలో జరుగుతుంటాయి. బార్ యజమానులు ఎవరన్నా పెద్దగా వాదించుకుంటున్నా తిట్టుకుంటున్నా చూస్తూ ఉంటారు. కానీ ఈ ఇద్దరిలో ఎవరన్నా మెడ రుద్దుకోవడం కనిపిస్తే చాలు వెంటనే వారిని విడిపిస్తారు. ఎందుకంటే ఆ భంగిమ శారీరిక ఘర్షణ ప్రారంభాన్ని సూచిస్తుంది.


నాకు తెలుసు బోర్

పై బొమ్మలో ఎడమవైపు వ్యక్తి సర్వజ్ఞభోజును (దీన్ని గూర్చి మనం ముందు చదివాము) ప్రదర్శిస్తున్నాడు. తాను ఇంతకు ముందు సాధించిన ఘనకార్యాలు, ఇక ముందు చేయబోయే గొప్ప పనులను గురించి చెబుతూపోతుంటే, “బాబోయ్! నేను ఇవన్నీ ముందే విన్నాను అది నాకు నువ్వు తొంభైతొమ్మిదవ సారి చెబుతున్నావు” అనే భావాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నాడు.

క్రింది బొమ్మ ఎడమవైపు వ్యక్తి ఒక చేతిలో గ్లాసు పుచ్చుకొని మరొక చేతిని ప్యాంటు జేబులో పెట్టుకొని ఏదో చెబుతూ తాను చెబుతున్న దాన్ని ఎదుటివారు విశ్వసించేలా చేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నాడు. ఎదురుగా నిలిచిన వ్యక్తి దాన్ని స్వీకరించడానికి నడుము మీద చేతులు వేసుకోవడం ద్వారా సంసిద్ధతను తెలియజేస్తున్నాడు. మధ్యలో వ్యక్తి మాత్రం ఈ వ్యక్తిని ఏ మాత్రం నమ్మడం లేదు. అతడి ముడిపడ్డ కనుబొమ్మలు దాచిన చేతులు దీనికి నిదర్శనం.


దమనం అవిశ్వాసం

క్రింద బొమ్మలో వక్త కాస్త ముందుకు ఒంగి చెబుతున్నాడు. కానీ వినేవారిలో ఎటువంటి ఉత్సాహం కనపడటం లేదు. అందరికన్నా వెనుక కూర్చున్న వ్యక్తి ఆకాశాన్ని చూస్తున్నాడు. వారు ముగ్గురూ చేతులు కట్టుకొని లేదా ముడుచు కొని కాలిమీద కాలు వేసుకొని తమ అసంసిద్ధతను, అస్వీకారాన్ని అవిశ్వాసాన్ని ప్రకటిస్తున్నారు. సగం మూసుకొని ఉన్న కనురెప్పలు, క్రింది పెదవి విరవడాలు కూడా దీన్ని సూచిస్తున్నాయి. వక్త మాత్రం పట్టువదలని విక్రమార్కుడిలాగా చిరునవ్వు చిలకరిస్తూ తాను చెప్పేది చెప్పుకుపోతున్నాడు.



వక్త, ఆతృత - చాల్లే సుత్తి



ఎదురు

ఈ బొమ్మలో అమ్మాయి ఎదురు చూస్తోంది. కానీ ఎంత సేపు ఎదురు చూసినా రావలసినవారు రాకపోవడంతో విసుగు చెంది చెంపకు చెయ్యి ఆనించి కూర్చున్నది.

నాకు నీ వంటే ఇష్టం అనే భావాన్ని వ్యక్తం చేస్తోందీ అమ్మాయి. ఆ అదృష్టవంతుడెవరో ఈ భంగిమనర్థం చేసుకుంటే దగ్గరికి రాగలడు. కానీ అతడీ పుస్తకం చదివి శరీరభాషను అభ్యసించాలి కదా.





చేతులు కట్టుకోవడం ద్వారానూ, కాళ్ళు మెలిక వేసి నిలుచోవడం ద్వారానూ ఆవిడ ఓపెన్‌గా లేదని తెలుస్తోంది.

ఈమె అచ్చమైన స్త్రీ పద్ధతిలో తన ఇష్టాన్ని తెలియజేస్తోంది. సిగ్గుతో దిగిపోయిన కనురెప్పలు చేత్తో జుట్టును సరిచేసుకోవడముతో పాటు బొటనవేలు నడుము దగ్గర చీరలోకి వెళ్ళింది. అంతా బాగుంది (everything is under control) అని చెప్పడానికి ఇది సూచన.





ఎంతో దగ్గరి వారి కొరకు ఎదురు చూస్తూ

తనకుఎంతో దగ్గరైన వారి కొరకు ఎదురు చూస్తోంది. బల్లమీద చేతులు ఆనించి ముందుకు ఒరిగి ఉండటం దానికి సూచన.



బాడీ లాంగ్వేజ్ అనుబంధం

డా॥ ఆదిపూడి వేంకట శివసాయిరామ్

ముందుమాట.....!

"బాడీ లాంగ్వేజ్" ఈ మాట వినగానే మనలో సహజంగానే ఒక విధమైన ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది; ఆలోచననూ రేకెత్తిస్తుంది. ఇది కేవలం సాధారణ విషయమేకాదు, ఇది నేడొక ప్రత్యేకతను, విశిష్ఠతను కూడ సంతరించుకున్న దనుటలో ఎటువంటి సందేహమూ లేదు. ఈ విషయమై మనకు ప్రాచీన పురాణకాలము నుండి కూడ అనేక గ్రంథాలలో, కావ్యాలలో సందర్భో చితములైన అనేకరకములైన వివరణలు, ఇవ్వబడిన విషయములు మనకు దాదాపుగా తెలిసినవే! అయితే, నేటి ఈ ఆధునిక సమాజములోనూ ఈ అంశ మునుగురించి పలుచోట్ల అనేకులు చర్చించుకోవడం మనం గమనించవచ్చు. కేవలం ఆ విధంగా చర్చించి తరువాత వదలివేయటం జరుగుతోంది.

వర్తమాన ప్రపంచములో పలు విషయాలపై అనేకరకములైన వివరణలు, విశ్లేషణలతో పుంఖాను పుంఖానులుగా పుస్తకములు ముద్రించుట జరుగుచునే యున్నది. ఇది ఎంతో సంతోషించదగిన విషయము. అదే కోవలో, ఈ "బాడీ లాంగ్వేజ్" కు సంబంధించిన ఈ పుస్తకములో పాఠకులను ఆలోచింపజేసే అనేక రకాలైన అంశాలను పేర్కొనడం జరిగింది. అవన్నీ కూడా పాఠకునిలో తాను నిత్యముచూచెడి వివిధ వ్యక్తులయొక్క శారీరక సంబంధిత అంగముల ద్వారా వారు ప్రదర్శించు పలు విధములైన సంజ్ఞా–చేష్టలద్వారా వారివారి మానసిక ప్రవృత్తులను విశ్లేషణ చేసికొని, వారియొక్క మనఃస్థితిని అంచనా వేయుటకు ఎంతగానో దోహదపడును. ఈ విధమైన అధ్యయనము చేయుట అనునది నిజంగా ఒక మరపురాని మధురానుభూతిని కలిగించు ననుటలో ఎటువంటి అనుమానము లేదు. సంభాషణ రహితముగా కేవలము వ్యక్తుల శారీరక సంబంధిత ప్రవర్తనా చిహ్నములు, చేష్టలు, సంజ్ఞల ద్వారా వారియొక్క ఆలోచనా విధానములు, అనుభూతులను ఈ అధ్యయనము వలన తెలిసికొనవచ్చును.

ఈ "బాడీ లాంగ్వేజ్" పుస్తకములో ఇవ్వబడిన విషయాలన్నీ కూడ పాఠకులకు ఆసాంతముగా చక్కని ఆసక్తిని, విశ్లేషణాత్మక ఆలోచనలను, ఆహ్లాదాన్ని కూడ తప్పక కలుగజేస్తాయి. పుస్తక ప్రారంభము నుండి చివరి వరకూ కూడ ప్రతి విషయమూ ఒకపరిశోధనాత్మక అంశమే ! ఈ పుస్తక పఠనము ద్వారా పాఠకులందరూ మంచి ప్రయోజనాన్ని, సామాజిక సంబంధమైన వ్యక్తుల యొక్క ప్రవర్తనా రీతులను తెలిసికొని, పలువిధములైన ప్రయోజనములను పొందవచ్చును గూడ !

1. బాడీ లాంగ్వేజ్ అంటే.....

"బాడీలాంగ్వేజ్" అనేది సంభాషణారహితమైన, అద్వితీయమైన అద్భుతమగు ప్రసార సాధనముగా చెప్పవచ్చును. వ్యక్తులయొక్క అసంకల్పిత, అనాలోచిత శారీరక చేష్టలు, సంజ్ఞలు, ముఖమునందు ప్రదర్శించు అనుభూతులు; మొదలైన వాటివలన వారివారి మానసిక స్థితిగతుల అంచనా వేయుటకు ఎంతగానో ఇది ఉపకరించు సాధనమై యున్నది.

జన్మతః కొందరికి అనేక సంజ్ఞలు తెలుస్తాయి. ఇంకొందరు వివిధ పరిస్థితులను పరిశీలించుట ద్వారా తెలుసుకుంటారు. మరికొన్ని చోట్ల వంశపారపర్యముగా కూడ వచ్చేందుకు ఆస్కారమున్నది. **'భుజములను ఎగురవేయుట'** అనునది అమెరికా దేశస్థుల సహజ లక్షణముగా ఈ సందర్భమున ఉదహరించవచ్చును.

ప్రాథమిక అంశములు :-

ప్రపంచవ్యాప్తంగా, ఒకే పోలికగల భావపూరిత చేష్టలు నిండి వున్నాయి. సాధారణముగా, ప్రజానీకము ఉల్లాసభరితముగానూ, ఆనందోత్సాహములతోనూ ఉన్నపుడు చిరునవ్వులు చిందించుటను; కోపము, విచారములు కలిగినపుడు అరచుట, ముఖమును చిట్లించుట, ఇత్యాదులను మనము గమనించగలము. తలను పైకీ-క్రిందకు వూపుటను **'అంగీకారము'**గను, ఒక ప్రక్క నుండి మరొక ప్రక్కకు అనగా ఎడమనుండి కుడికిగాని, కుడివైపునుండి ఎడమవైపునకు గాని కదిలించుటను **'తిరస్కారము'**గను తెలిసికొనవచ్చును.

స్వల్పముగా మాత్రమే తన భుజములను పైకి ఎగురవేయుట లేదా కదిలించుటను ఆవ్యక్తి, తన ఎదుటి వ్యక్తి వివరించు అంశమునందు సందేహాస్పదుడై దానిని అర్థము చేసికోలేని స్థితియందున్నాడని సూచితమగును. ఈ విధమైన భుజములయొక్క కదలికయే సాధారణముగా ఆ వ్యక్తి తన అరచేతులను చూపించుట, భుజములను గూనిగా వుంచుట మరియు తన కనుబొమ్మలను పైకెత్తుట-వంటి వాటితో కూడ మిళితమైయుండి గోచరము కాగలదు.

కొన్ని సమయములందు, ప్రత్యేక సంజ్ఞా-చేష్టల ప్రదర్శనము అనునది వారి వారి సంస్కారరీత్యా, వైవిధ్య భరితముగాను వుండుటకు ఆస్కారమున్నది. ఇందుకుగాను, మిగిలిన నాలుగువ్రేళ్ళను ముడిచి బొటనవ్రేలిని పైకెత్తి చూపించుట, మరియూ ఆంగ్ల అక్షరమైన 'V' ని చిహ్నముగా ప్రదర్శించుట, ఆ విధముగనే వలయా(సున్న)కారమును చేతివ్రేళ్ళతో చూపించుటను ఉదాహరణలుగా పేర్కొనవచ్చును.

సంజ్ఞలయొక్క సముదాయము :

ఈ "బాడీ లాంగ్వేజ్" ను నూతనముగా అధ్యయనము చేయువారు ఎదుటి వ్యక్తులయొక్క కేవలం ఒకే ఒక సంజ్ఞ లేదా చేష్ట ద్వారా; అనగా ఇతరములైన సంజ్ఞా-చేష్టల, తత్సంబంధిత అంశములను పూర్తిగా అవగాహన చేసికొనకుండ త్వరపడి ఒక నిర్ణయమునకు రాకూడదు. అట్లు చేయుట అనేది కూడ అనాలోచిత నిర్ణయమే అవుతుంది. ఉదాహరణకు; తలను హఠాత్తుగా ఒకవైపునకు త్రిప్పుట లేదా లాగుకొనుట అనునవి మతిమరుపు, అనిశ్చితస్థితి, శిరోసంబంధ అనారోగ్యమునవి అయి ఉండవచ్చును. మొదలగు ఈ అంశముల నిర్ణయముచేయుట అనునది వాటికి సన్నిహిత సంబంధ ఇతర సంజ్ఞా-చేష్టలపై కూడ ఆధారపడి వుంటుంది.

ఒకవ్యక్తి పదాలను ఉచ్చరించు విధానము, వాక్యములను ప్రయోగించు రీతిలోని శైలినిబట్టి, అనగా ఆతడు ఏవిధముగా సందర్భోచిత మాటల తీరు తెన్నులను ప్రదర్శిస్తున్నాడనే అంశము కూడనూ, అర్థవంతమైన వాక్యప్రయోగము, మాటల స్పష్టత, పలుమార్లు ఒకేదానిని పలుకుట (విసుగును కలిగించునట్లుగా); మొదలైన అంశాలన్నీ కూడ ఈ 'బాడీలాంగ్వేజ్' లో నిబిడీకృతమైయున్న అంశములే! వీటిద్వారా వారివారి ఉద్దేశ్యాలు, అనుభూతులు వెల్లడి అవుతాయి.

వ్యక్తియొక్క శారీరక సంజ్ఞా-చేష్టలతోబాటు ఆతడు మాట్లాడే విధానము, మధ్యమధ్యలో ఆతడు ప్రదర్శించు వైవిధ్యభరితములైన అనేకరముల చిహ్న ప్రదర్శనములను గూర్చి కూడ సూక్ష్మబుద్ధితో పరిశీలించి, అధ్యయనము చేసినగాని వాని మనఃస్థితిని గూర్చి ఖచ్చితమగు నిర్ణయమునకు రాలేము.

సందర్భోచిత అన్వయము :

ఈ సంజ్ఞా-చేష్టలను అధ్యయనము చేయునపుడు ముఖ్యంగా గ్రహించవలసిన అతిముఖ్యాంశము, **'సందర్భోచిత అన్వయము'** దీనిని పరిశీలిస్తే, ఉదాహరణకు, ఒకవ్యక్తి చలికాలములో కొండ పైభాగములో తనచేతులను, కాళ్లను కూడ దగ్గరకుచేర్చి ముడుచుకొని 'క్రాస్'గుర్తువలె బిగించిన పద్ధతిలో కూర్చొను టను, ఆ సమయమున వెచ్చదనమును పొందుటకై ఆతడు చేయు ప్రయత్నమని తెలిసినట్లే; అదేవ్యక్తి ఒక వస్తువులను విక్రయించు సంస్థ సంబంధిత ప్రతినిధి సమక్షములో కొండమీద కూర్చున్న రీతిగానే కూర్చున్నచో అది, ఆ వ్యక్తియొక్క స్వీయరక్షణను చేసికొను మానసిక ప్రవృత్తిని, ఎదుటివ్యక్తిపై తనకు గల నిరాసక్తతను తెలియజేయును.

కొన్ని తావులందు అనారోగ్యముతోవున్న వ్యక్తులు తమ సంజ్ఞా-చేష్టాదులను వ్యక్తపరచుటయందు సామర్థ్య రహితులై వుండుటకునూ ఆస్కారమున్నది. అందుచేత, అటువంటి వారియొక్క అసమర్థతలు, లేదా శారీరక అంగవైకల్యము మొదలగు అంశములను ప్రథమముననే పరిశీలనచేసి, సందర్భోచిత అన్వయ మును చేయుట యుక్తమని తప్పక గ్రహించవలెను.

అధికారము మరియు హోదా :

సమాజములో అధికారము, ఉన్నతస్థాయి హోదాలను కలిగియున్నవ్యక్తి స్వల్పమగు, సామర్థ్యపూర్వక మాటలద్వారా తన భావమును వ్యక్తపరుస్తూ, మాటలకు అనుగుణమైన చేష్టాప్రదర్శనమును ఏవిధంగా చేయగలడో, అదేవిధంగా తక్కువ నైపుణ్యముగల వ్యక్తి చేయాలంటే ఆతడు అధికమైన సంజ్ఞా–చేష్టలను, మాటలను ప్రయోగించవలసియుంటుంది. ఇక్కడ మరో ముఖ్యవిషయమేమంటే, కొన్నిచోట్ల వయోసబంధమగు సంజ్ఞా–చేష్టల ప్రదర్శనములనుగూర్చి ఖచ్చితమైన నిర్ణయమును చేయుటకు ఎంతో కష్టసాధ్యమవుతుంది కూడా !

ఒక చిన్నిబాలుడు అబద్ధము చెప్పినచో, వెంటనే తన నోటిని తన ఒక చేతితోగాని లేదా రెండు చేతులతోగాని పూర్తిగా కప్పివేస్తాడు. అదే అలవాటు ఆతడు పెద్దవాడైనప్పటికీ కూడ కొనసాగుతూనే వుంటుంది. అయితే ఈ అలవాటులో గమనించదగిన మార్పు ఏమంటే; బాలునిగా వున్నపుడు వెంటనే, వేగంగా తన నోటిని మూసిన ఆతడు, పెద్దవాడైనపుడు అదేచేష్టను కొంచెము నిదానంగా ప్రదర్శించటం జరుగుతుంది. ఈ రెంటికీ గల చిన్నతేడా ఇదే !

అదేవిధంగా, ఒక టీనేజ్‌లో వున్న వ్యక్తి అబద్ధమాడినట్లయితే, తన రెండు చేతులను నోటి సమీపమునకు తీసుకువచ్చినప్పటికీ, వాటితో నోటిని మూయక తన చేతివ్రేళ్ళను ముక్కుదిగువభాగమువద్దకు తెచ్చి ఆ ప్రదేశమును రుద్దుటను మనము గమనించవచ్చును.

వైవిధ్యభరిత్య (నిర్ణయమొనర్చలేని) సంజ్ఞా - చేష్టలు :

కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో శారీరకసంబంధ అతిసూక్ష్మమైన సంజ్ఞల ప్రదర్శనకు, చేయు సంభాషణకు మధ్య పొంతన లేకపోవుట వలన అటువంటి పరిస్థితులలో అట్టి ప్రవర్తనలుగల వ్యక్తుల మనఃస్థితిని అంచనా వేయుట అసాధ్య మగును.

సాధారణంగా తెరచివుంచబడిన అరచేయి 'నిజాయితీ'గుణాన్ని తెలియ జేస్తుంది.ఐతే ఒక వ్యక్తి తన అరచేతులను తెరచివుంచి చిరునవ్వును ప్రదర్శిస్తూనే అబద్ధము చెప్పవచ్చు. అదే సమయంలో ఆతని కనుపాపలు కుంచించుకుపోయి, ఒకవైపు కనుబొమ్మ పైకెత్తబడి, నోటిని ఒకవైపు మూలను వత్తిపట్టుటను– ఈ సంజ్ఞా–చేష్టాలనేవి ఆతని తెరచివుంచిన అరచేతుల ప్రదర్శనా సంబంధిత మనస్తత్త్వ మునకు ఈ ఇతర ముఖచేష్టలకు మధ్యగల పరస్పర వైరుధ్యాన్ని వివరిస్తాయి.

మరికొన్ని సమయాలలో ఒక చిన్న పదప్రయోగము కూడ ఒక వ్యక్తియొక్క అనుమానాస్పద శారీరక చేష్టను కప్పివుంచి సానుకూల ప్రభావాన్ని తెలుపునట్లు వుండినప్పటికీ, అది కొద్దిసేపు మాత్రమే నిలుస్తుంది.

ఒక ఇంటర్వ్యూకు వెళుతున్న వ్యక్తికి తన సహజ సంజ్ఞా–చేష్టల ప్రదర్శ నము ఒక భాగము కానప్పటికీ, వాటంతట అవి ఆతనియందు వ్యుత్పత్తి కాబడి, ఆ వ్యక్తి ప్రతిభను ప్రభావిత మొనర్చగలుగుటయందు తోడ్పడగలవు.

శరీరములోని ఇతర అంగములకంటె ముఖకవళికల ప్రదర్శనము ద్వారా; అబద్ధము చెప్పిననూ, దాని నుండి ఇతరులను మరలించుట ఎట్లో; ఐతే కొన్ని పరిస్థితులలో ముఖకవళికలకు, శారీరక సంబంధ సంజ్ఞా–చేష్టలకు మధ్య పొంతన వుండదు.

విజయవంతమైన అసత్యభాషణము :

అబద్ధం చెప్పటం అనేది చాల కష్టమైన విషయం. ఎందుకంటే, మన అసంకల్పిత మానసిక చేష్టలు ఆటోమేటిక్‌గానే మన మనస్సునందు ప్రతిబింబి స్తాయి.

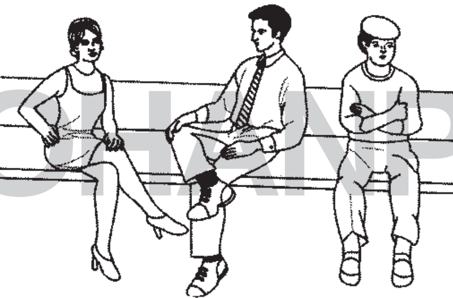
సాధారణంగా ఎక్కువగా అబద్ధాలాడే అలవాటుగల రాజకీయవేత్తలు, లాయర్లు, నటులు మొదలగువారు తమ సానపెట్టబడినటువంటి శారీరక చేష్టలతో, మరికొన్ని నైపుణ్య పూర్వకమగు పద్ధతులతో సూటిగా అబద్ధాలను ఎదుటివారి కండ్లకు గంతలు కట్టినట్లుగా చెప్పగలరు. వారు ఒక అబద్ధాన్ని నిజముగా చెప్పటానికి అవసరమైన చేష్టలను ఎంతో అభ్యసిస్తారు. వాస్తవానికి అలా నమ్మించాలంటే ఎంతో అభ్యాసము అవసరమైయున్నది.

వృత్తిరీత్యా విక్రేతలు, ఇంటర్వ్యూలను నిర్వహించువారు ఎంతో చతురత, బుద్ధిసూక్ష్మతలను కలిగివుండి, సూక్ష్మాతిసూక్ష్మ చేష్టలైన ముఖకదలికలు, కంటిపాపల చలనములు, కనుబొమ్మలపై చెమటలుపట్టుట, చెక్కిళ్ళు ఎఱ్ఱబడుట– ఇత్యాది లక్షణములను చూచి వెంటనే ఆ వ్యక్తి అబద్ధమాడుచున్నాడని పసిగట్ట గలరు. ఈ పోలీసువారుకూడ అనుమానితులను ప్రశ్నించు సమయములో కుర్చీలో కూర్చుండ బెట్టి, వారి శరీరమంతటిపై శక్తివంతమైన బల్బుకాంతిని ప్రసరింపజేసి ఆతని శారీరక చేష్టలద్వారా ఆతని ప్రవర్తనను తెలిసికొనుటకును పైన చెప్పిన ఈ అంశాలనే పరిగణలోనికి తీసుకొనుటకునూ కారణమైయున్నది.

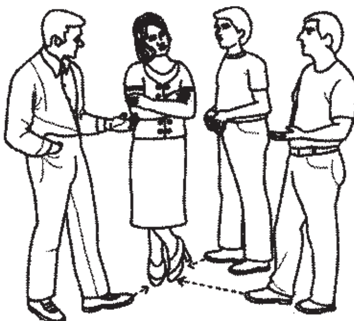
సాధారణంగా మనము ఎవరితోనైనా సంభాషించునపుడు మన ఆలోచన లను ప్రతిబింబించే విధంగా పలు విధములైన సైగలు, చేష్టలు, హావభావములను మన శరీర అవయవముల ద్వారా ప్రదర్శిస్తూంటాము. ఈ సైగలు లేదా చేష్టలు అనేవి మనయొక్క మానసిక అనుభూతులను వ్యక్తపరుస్తుంటాయి. మనమేదైనా ఆందోళనకు లోనైనపుడు ఏవిధంగా రక్షణాపూర్వకమైన చేష్టలను వ్యక్తపరుస్తామో అలాగే ఆనందకరమైన మనఃస్థితిని కలిగియున్నపుడు విశ్రాంతి పూర్వక స్థితిని ప్రదర్శిస్తాము. మన మానసికస్థితిని మన శరీర అవయవములు నియంత్రణ చేస్తుంటాయి. ఇతరులు మన సైగలు, చేష్టలను గమనించి వారు మనలను అర్థము

చేసికోవటానికీ యత్నిస్తుంటారు. ఎలాగంటే; మనతో "ఈరోజు నీవు చాలా చూడముచ్చటగా వున్నావు." అనో లేదా ఏదైనా సమస్యకు లోనైనారా?" అని గాని లేదా ఈరోజు ఎందుకంత ఆవేశముగా వున్నావు? అని గాని అడుగుతూ వుంటారు. ఈ విధంగా వారు ప్రశ్నించటానికి కారణం: వారు మనయొక్క శారీరక చేష్టలను గమనించి, అధ్యయనం చేయటమే అనటంలో అతిశయోక్తి ఏమాత్రమూ వుండబోదు.

ఒకవ్యక్తి అందరితోను సన్నిహితంగా వుంటాడో లేదా ప్రత్యేకంగా (రిజర్వ్డ్) వుంటాడో అతని శారీరక సంబంధిత చేష్టలు వ్యక్తపరుస్తాయి. సాధారణంగా స్త్రీలు పురుషులకంటే ఎక్కువగా ఈ శారీరక సంబంధిత సైగలు వంటివాటిలో ఎక్కువ "గ్రహణశక్తి" ని కల్గివుంటారు. అది వారికి బహుశా మాతృసంబంధిత అర్హతద్వారా కలిగివుండవచ్చు. మరియు శిశుపోషణ ద్వారా వారికి అలవడుతుం దనుటకు ఎట్టి సందేహము వుండబోదు.



పలువిధమైన శారీరకమైన, వంశపారంపర్యమైన, సంస్కృతీ సంప్రదాయమైన 'గుర్తు'లు (సూచనలు లేక సైగలు) వంటి వాటిని మనము మన భావాలను ఇతరులకు వ్యక్తం చేయడానికి ఉపయోగిస్తుంటాము. నవ్వుట, అరచుట, ఏడ్చుట, చప్పట్లు కొట్టుట వంటివి జన్మతః ప్రదర్శించే కొన్ని విధమైన మానసిక స్థితులని పేర్కొన బడినాయి. ఇవి అన్నిచోట్లా ప్రధానంగా వుంటాయి. మనము మన చేతులను హృదయానికి సమీపంగా ఒకదానిపై ఒకటి 'క్రాస్' గావుంచి పెట్టుకొనుట అనెడి చేష్ట సహజముగా జరిగెడిదే!



కొన్ని రకాలైన సైగలు లేదా శారీరక చేష్టలు కంగారును ప్రదర్శిస్తాయి. పురుషులు తమ కుడిచేతిని కోటు లోపలికి వుంచితే, స్త్రీలు తమ చేతిని ఎడమవైపు వుంచుతారు. అలాగే ఒక పురుషుడు జనసమ్మర్ధంగా వుండే వరండాలోనుంచి నడుస్తూ ఒక స్త్రీని దాటుతున్నపుడు అసంకల్పితంగా ఆతని శరీరం ఆమెవైపుకు తిరుగుతుంది. అలాగే స్త్రీ శరీరం కూడా!

శారీరక సైగలు, చేష్టలనేవి విశ్వమంతటా ఎక్కువగా ఒకేరీతిలోనే ప్రదర్శిత మవుతుంటాయి. సంతోషసమయంలో చిరునవ్వుతో వుండటం; కోపంగా వున్నపుడు ముఖమునందు తీవ్రతను ప్రదర్శించటం; విచారముతో వున్నపుడు అరచుట, ఏడ్చుట మరియు కన్నీరు కార్చుటం, చెక్కిళ్ళ క్రిందకు వాలిపోవుట వంటివి ప్రదర్శిస్తుంటాము. ఏదైనా ఒకవిషయంతో మనము విభేదిస్తున్నపుడు మనము మనతలను అడ్డముగా ఎడమనుండి కుడికిగాని లేదా కుడినుండి ఎడమకు గాని కదిలిస్తుంటాము. అనుకూలిస్తున్నపుడయితే తలను పైకీ, క్రిందకూ వూపుతూ ప్రదర్శిస్తాము. ఎదుటివ్యక్తి చెపుతున్నది అర్థంకానపుడు మనము మన భుజాలను కొద్దిగాపైకి కదిలిస్తాము. దీనితోబాటు కనుబొమ్మలను పైకెత్తుట అనెడి సైగను కూడా కలిగివుంటాము.

భాషాపరమైన తేడాలున్నట్లే శారీరక చిహ్నాల ప్రదర్శన (సైగల) లో కూడ కొంచెం భేదాలుండవచ్చు. వివిధ స్థలాలలో లేదా దేశాలలోను అనేక రకాలైన చిహ్నా(సైగ) లను ప్రదర్శిస్తుంటారు. ఉదాహరణలుగా, 'రింగు' వంటి సైగ, "V" చిహ్నము మరియు బొటనవ్రేలిని పైకెత్తుట వంటివి చెప్పవచ్చును.

'రింగు' లేదా "OK" చిహ్నప్రదర్శన :

19వ శతాబ్ది ఆరంభంలో అమెరికాలో బాగా ప్రాముఖ్యం పొందినదీ 'రింగు' లేదా"OK"అనెడి ప్రదర్శన. దీనిపై భిన్నవిధములైన దృక్పథాలు వున్నాయి. ఆంగ్లమును మాట్లాడే దేశాల్లోని వారు దీనిని, అనగా "OK" ని "అంతా బాగుంది" మరియు "ప్రతిదీ చక్కగావుంది" అనెడి భావవ్యక్తీకరణకు చిహ్నంగా చెబుతారు. కాని ఫ్రాన్స్‌దేశస్థులు ఈ "OK"లోని "O"(సున్న)ని ఏమీ లేదనే భావముగాను, జపాన్‌వారైతే "ధనము'నకు చిహ్నముగాను ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని దేశాలలో ఈ "OK" రంధ్రమునకు చిహ్నముగా, ఇంకా పురుషులలో కొందరు స్వలింగ సంపర్క సూచనగా వాడటంకూడ వుంటోంది. (34-35)

"V" చిహ్నము : (35-35)

ఈ "V" చిహ్నము అనేది పాశ్చాత్యదేశాల్లో బాగా ప్రసిద్ధిపొందినది. ఇది విజయాన్ని సూచించే సూచిక. ద్వితీయ ప్రపంచ సంగ్రామంలో సర్ విన్‌స్టన్ చర్చిల్ దీనిని ఎక్కువగా ప్రజాబాహుళ్యంలో ప్రచారం చేశాడు. భారత రాజకీయ నాయకులు తమ ఎన్నికల ర్యాలీలలో ఈ "V" చిహ్నాన్ని ఎక్కువగా ప్రదర్శిస్తూం డటం మనం చూస్తూనేవున్నాము.

బొటనవ్రేలు పైకెత్తివుంచెడి ప్రదర్శన (సైగ) :

దీనిని సహజంగా విజేతలు ప్రదర్శిస్తుంటారు. ఇరువురు స్నేహితులు దీనిని తమ ప్రగాఢమైన స్నేహానికి చిహ్నంగా ఉపయోగిస్తారు. ఇద్దరు పోటీ దారులలో విజేతయైన వ్యక్తి తన విజయసూచకానికి, ఆధిపత్యమునకూ ప్రదర్శిం చుట కద్దు. పాఠశాల,కళాశాలలకు వెళ్ళే విద్యార్థులు ఎవరైనా వాహనచోదకుని వద్ద ప్రదర్శిస్తే, వారు ఆ వాహనచోదకుని సహాయాన్ని అభ్యర్థిస్తున్నారని తెలియ జేస్తుంది.

అధికారము లేదా హోదా సంబంధిత సైగలు :

వ్యక్తియొక్క హోదా, అధికారములకు సంబంధించిన విషయాలలో పలు విధమైన సైగలను ఆ వ్యక్తి కల్గివుంటాడని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. సాధారణంగా, ఉన్నతస్థాయికి చెంది, సాంఘిక, ఆర్థిక పుష్టికల్గినవ్యక్తి, అతి స్వల్పంగా తన శారీరక సైగలను, చిహ్నాలను ప్రదర్శించుటను మనము గమనిస్తూనే వున్నాము.

శారీరక చేష్టలు లేదా సైగల ప్రదర్శనము అనునది వ్యక్తియొక్క వయస్సుపై కూడ ఆధారపడివుంటుంది. పెద్దవాడైన వ్యక్తి తన చేష్టలు లేదా సైగలను ప్రదర్శించుట అనేది చాలా స్వల్పరీతిలో, నిశ్శబ్దంగా కూడ వుంటుంది. ఉదాహర ణకు ఒక చిన్నపిల్లవాడు అబద్ధము చెప్పినచో తక్షణమే తనచేతిని నోటికి అడ్డంగా పెట్టుకోవటం జరిగితీరుతుంది. అదే యవ్వనస్థుడైతే, ఆతడు తన వ్రేలిని తన పెదవులపై సున్నితంగా రుద్దుకొనుట అనెడి సైగను ప్రదర్శిస్తాడు. పెద్దమనిషి అసత్యమాడినచో తన ముక్కును స్వల్పంగా స్పృశించుట జరుగుతుంది. చూపుడు వ్రేలిని పై పైదవిపై వుంచి సంభాషించే వ్యక్తి సమయానుకూలంగా మాట్లాడే వానిగా గ్రహించవచ్చును.

2. ముఖసంబంధిత మరియు హస్త సంబంధ చేష్టలు

అనుభూతులను వెల్లడిచేయుటలో మన శరీరములో ముఖము చాల శక్తివంతమైన భాగము. ఈ ముఖ సంబంధ అనుభూతుల ప్రదర్శనములు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 6 విధములైనవి యున్నవని వర్గీకరింపబడినవి. అవి; సంతోషము, విచారము, ఆశ్చర్యము, భయము, కోపము, మరియు విసుగు; ఇవి ప్రతి ఒక్కటీ కూడ గుర్తింపతగిన చిహ్నాముల సముదాయముల కలయికలతో వుంటాయి. వీటిని మీరు ఈక్రింది పట్టిక ద్వారా తెలిసికొనవచ్చు. మరియు వాటిద్వారా మన భావావేశ పూరిత మార్పులను గ్రహించగలము.

ముఖకవళికలవలె చేతులుకూడ భావప్రకటనను వ్యక్తము చేయుటలో చాలా ముఖ్యమైన అంగము.మనము సంభాషించునపుడు వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటాము. రాబోవు కొన్ని అధ్యాయములలో చేతులతో చేయు సంజ్ఞా- చేష్టలు, ప్రారంభములో ముందుగా అరచేతులు, వ్రేళ్ళు మరియు వాటికలయికలు, చేతులు మరియు ముఖ సంజ్ఞా-చేష్టాదులు వరుసగా వివరింపబడినవి.

పట్టిక :-

ముఖమునందలి భావాలు	కళ్ళు కనుబొమ్మలు	నుదురు	ముక్కు	బుగ్గలు	నోరు
సంతోషము	కళ్ళుచాలాచిన్నవిగాఅయి, కనుపాపలు పైకెత్తబడి వుంటాయి	-	-	పైకి ఉప్పొంగుతాయి	పెదవులు, నోరు సాగి, వెడల్పుగా దంతములు బైటకు కనిపిస్తాయి
విచారము	కనుబొమ్మల లోపల చివరలు పైకెత్తబడి, కళ్ళనుండి నీళ్ళు	ముడతలు పడుతుంది	-	-	పెదవుల మూలల నుండి నీటి చుక్కలు పడతాయి.
ఆశ్చర్యము	కనుబొమ్మలు పైకి వంపుతిరిగి	-	-	-	దౌడలు క్రిందకు జారి, నోరు
భయము	కళ్ళు విశాలంగా అవుతాయి పై కనుపాపలు పైకెత్తబడి	-	-	-	విశాలంగా తెరచుకుంటుంది. పెదవులు లోపలకు నెట్టబడతాయి
కోపము	కళ్ళుపాలిపోయినట్లవుతాయి కనుబొమ్మలు లోపలకు, పైకి లాగబడి, క్రింది కనుపాపలు వాటికి సన్నిహితంగా కదుతాయి	-	ముక్కుపై నుండి నీళ్ళు కారతాయి	-	పెదవులు, గట్టిగా బిగుసు కుంటాయి.
విసుగు	కంటిపాపలు పైకెత్తబడి వాటి కింది ముడతలు కనబడతాయి	-	ముక్కు ముడతలు గోచర మౌతాయి	బుగ్గలు పైకెత్తి కదులు తాయి	--

3. సైగలు - వాని భావాలు

నిత్యజీవితంలో మనం అనేకమందితో సంబంధ బాంధవ్యాలను కలిగి వుంటాము. వివిధములైన జీవన పద్ధతులు, ప్రతిదానిలోనూ వైరుధ్యమైన భావనలు లేదా అనుకూలతలను చూస్తుంటాము.

మనం డాక్టర్లు, లాయర్లు, ఇంజనీర్లు, శ్రామికులు, అనుభవజ్ఞులు, సలహాదారులు, విద్యార్థులు, బంధువులు, స్నేహితులు, మొదలగువారిని చూస్తూ వుంటాము. సాధారణంగా మనం వారితో మాట్లాడుతూనే వుంటామేకాని వారి శారీరక సైగలు, చేష్టలను పరిశీలించము. మనలో చాలామంది వారి వారి సంభాషణలను, మాటలను వింటూ మరియు వాటిని విశ్వసిస్తూంటాము. కాని మనమెపుడైనా ఏదైనా సమావేశమునకు వెళ్ళినపుడు, మనమచ్చట ఏమీ మాట్లాడ లేము. మనలో చాలామంది ఇతరుల్ని పరిశీలించటం, వారేమి చేస్తున్నారో గమనించటం మాత్రమే చేస్తూంటాము. వైరుధ్యభావాలు కల్గిన వ్యక్తులతో వైరుధ్య మైన సంబంధాల్ని మనంకల్గి వుండి, మన ఆలోచనా విధానాలను పలురీతు లలో వ్యక్తపరుస్తూంటాము. మనం సంభాషణచేయు సమయంలో మన శరీర అవయవముల కదలికలు, చేష్టలుకూడ మిళితమై, మన సంభాషణకు ఒకవిధమైన ప్రత్యేకతను కలిగిస్తాయనటంలో సందేహము వుండదు.

ఒకవ్యక్తి మాట్లాడకుండానే తన శరీరము, శరీరాంగాలైన కళ్ళు, ముఖము, చేతులు మరియు కాళ్ళు వంటి వాటిద్వారా తన సంభాషణారహిత భావప్రకటనము ను చేయవచ్చు. అతడు ఏమీ మాట్లాడకపోయినప్పటికీ ఆతని భావాలు మరియు అనుభూతులనేవి ఆతనియొక్క శారీరకపరమైన చేష్టలు లేదా సైగల ద్వారా ఇతరులకు ద్యోతకమవుతాయి. ఒకవ్యక్తియొక్క సంభాషణలు మరియు ఆతని శారీరకపరమైన చేష్టల ప్రదర్శనల మూలకముగా ఆతనియొక్క నిజమైన మనఃస్థితిని అంచానావేయ సాధ్యమవుతుంది. మనము ఆతనియొక్క శారీరక మరియు మాటల భావ్యక్తీకరణము లను శ్రద్ధగా పరిశీలించవలెను.

కాని, భిన్నములైన చేష్టా (సైగల) ప్రదర్శనములను బట్టి ఒకనియొక్క మనఃస్థితిని అంచనావేయ సాధ్యపడదు. సైగలను పలువిధములుగా, గుంపులు గుంపులుగా నుండెడి రీతిలో చేసినపుడు ఆ వ్యక్తి మానసిక స్థితిని అంచనా వేయుటకు వీలు కుదరదు. ఒకవ్యక్తిని గురించి ఒక నిర్ణయానికి వచ్చుటకు గాను మనము ఆతనియొక్క అన్ని విధములైన శారీరక చేష్టలు లేదా సైగలయొక్క భావములను సరిగా అధ్యయన మొనర్చవలయును.

4. అరచేతి సంజ్ఞలు

ముఖము తరువాత చేతులు మన శరీరములో భావప్రకటనను చేయు వాటిలో ముఖ్యమైనవిగా చెప్పవచ్చును. మనము మాట్లాడునప్పుడుగాని లేదా ఇతర సమయములందును కూడా వాటిద్వారా భావాల్ని వ్యక్తపరుస్తూ వుంటాము.

తెరచి వుంచిన అరచేతి సంజ్ఞ:

ఈ తెరచి వుంచబడిన అరచేతి సంజ్ఞ అనేది యదార్థము, విశ్వాసపాత్రతను మరియు విధేయతలను తెలియజేస్తుంది. ప్రమాణమును చేయు సమయమునందు అరచేతిని హృదయముపై కప్పి వుంచుట, న్యాయస్థానములో సాక్ష్యమిచ్చునపుడు గాలిలో వుంచుట లేదా ఏదైన పవిత్ర పుస్తక (గ్రంథము) పైన వుంచటం జరుగుతుంది.

* అరచేతిని ఊర్ధ్వముగను (పైకి) అధోముఖము (క్రిందకు)గను వుంచుట అనెడి రెండు స్థితులున్నవి. పైకి వుంచుటను అనేది, ఒకవ్యక్తి యొక్క అభ్యర్థనా పూర్వక మనఃస్థితిని, క్రిందకి వుంచుట అనునది ఒక విషయమును నొక్కిపట్టుటను, లేదా దేనినైనా బలవంతముగా నిర్బంధము చేయు యోచనలనుగూర్చి తెలుపును.



* పూర్తిగా తెరచివుంచబడిన రెండు అరచేతులను ప్రదర్శించుటను వ్యక్తియొక్క నిజాయితీ, నిష్కాపట్యములను తెలియజేయును.



* ఒక చిన్న పిల్లవాడు తన రెండు చేతులను వెనుకకు దాచివుంచుటను ఆతడు అబద్ధమాడుటనుగాని లేదా ఏదో ఒక (వస్తువు–ఇత్యాదులు) దానిని దాచి వుంచి నాడని వివరిస్తుంది.
* రెండు అరచేతులను తన ప్యాంటు జేబులో వుంచుకొని; రాత్రి తన రాక ఆలస్యమైనందుకుగల కారణాలను ఒక భర్త తన భార్యకు వివరించటాన్ని నిజాన్ని నొక్కిపట్టేందుకు ఆతడు చేయు ప్రయత్నాలను సూచిస్తుంది.
* పూర్తిగా తెరచివుంచబడిన అరచేతి సంజ్ఞా–చేష్టద్వారా ఆ వినియోగదారుడు నిజంగా తన వస్తువును కొనుగోలు చేయు వుద్దేశ్యముతో ఆసక్తితోను లేదని సూక్ష్మబుద్ధిగల సేల్స్‌మేన్ తప్పక గుర్తిస్తాడు.

అరచేతి యొక్క శక్తిపూర్వక సంజ్ఞ :

ముఖ్యంగా అరచేతితో ప్రదర్శించు ఆజ్ఞాపూర్వక సంజ్ఞలు మూడు రకములుగా పేర్కొనబడినవి. అవి :

పైకి వుంచిన అరచేయి, క్రిందకు వుంచిన అరచేయి, అరచేతిని మూసి వుంచి వ్రేళ్ళద్వారా సూచించు పరిస్థితులు.

* పైకి వుంచిన అరచేయి అణకువ, భయరాహిత్యమును సూచిస్తుంది.
* క్రిందకు వుంచిన అరచేతి యొక్క స్థితి ఒక పనివాడు మరియు అతని పైఅధికారి, వీరిద్దరి మధ్యగల రోజువారీ సంబంధ బాంధవ్యాదులను గురించి తెలియ జేస్తుంది.
* మూసివుంచిన అరచేతితో కేవలం ఒక వేలు నే (చూపుడువ్రేలు) చూపించు టను ప్రసంగము చేయువ్యక్తి తన శ్రోతలను నిర్బంధించుటకు ప్రయత్నించు చున్నాడని వివరిస్తుంది.
* ప్రసంగించువ్యక్తి తన వ్రేలితో ఒకరిని (లేదా కొందరిని) సూటిగా సూచించు టను అది ఉద్రేకపూరిత, హింసాపూర్వక మనఃస్థితిని తన మాటలతో కాల హరణమును చేయుటకు తెలుపుతుంది.



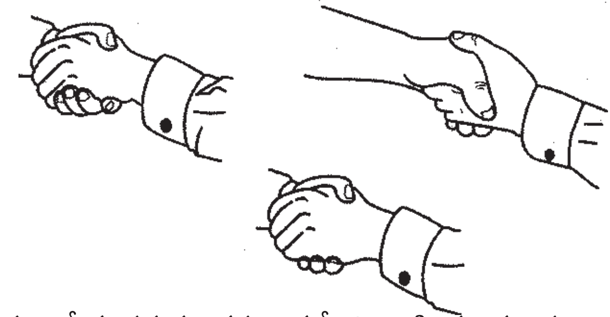
కేవలము ఒకే వ్రేలిని అలవాటుగా సూచిస్తూ వుండేవ్యక్తి అరచేతిని పైకి, క్రిందకు వుంచుటను కూడా తప్పక తెలుసుకొనవలసియున్నది.

కరచాలనము :

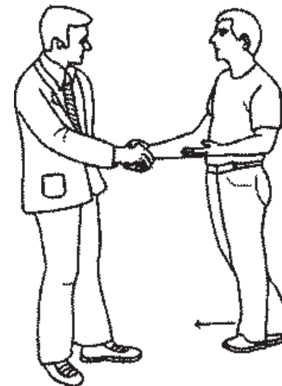
తమ అరచేతులు రెంటినీ ఇరువురు వ్యక్తులు ఒకదానితో మరొకటిని కలుపుకొనుటను 'కరచాలనము'గా చెప్పబడుతోంది. ఇది అనాది ప్రాచీన సంప్ర దాయమైనా నేటికినీ అభ్యాసము చేయబడుచున్నది.

ఆంగ్లభాషను మాట్లాడే దేశాలలో ఈ కరచాలనమనునది ప్రారంభములో ఆహ్వానము, శుభాకాంక్షలు తెలుపుట మొదలగు వాటినుండీ, వీడ్కోలు పలుకు సందర్భము వరకూ కొనసాగుతున్నది. కొన్ని కరచాలనములలో చేతులను అయిదు నుండి ఏడు పర్యాయములు పైకీ, క్రిందకూ చలింపజేయుటను యున్నది.

ప్రాథమికముగా ఈ కరచాలనముల ఉద్దేశ్యములననుసరించి ఆధిక్యత అణకువ, సమానత్వములని మూడు విధములుగా తెలుపబడినవి.



* కరచాలనము చేయునపుడు తన అరచేతిని పైకి వుంచుటను అణకువ, విధేయతాపూర్వక మనఃస్థితిని తెలియజేస్తుంది. ఉదాహరణకు; ఒక ఎముకల సంబంధ అనారోగ్యముగలవ్యక్తి, బలహీనపడినపుడు, ఒక కళాకారుడు, సంగీతము తెలిసినవ్యక్తి తమ రక్షణను కోరుతున్నపుడు ఈ విధమైన కరచాల నము చేయుట సంభవిస్తుంది.
* తన అరచేతి క్రిందికి వుంచి కరచాలనమొనరించుటను ఆవ్యక్తి ఇతరులపై ఆధిక్యతను ప్రదర్శించుటయందు ఇష్టపడు మనఃస్థితిగలవానిగా తెలుపుతుంది.
* ఆధిక్యతను ప్రదర్శించు వ్యక్తుల కరచాలనములు అన్నీకూడ ఒక గట్టిపట్టును పట్టిన రీతిలో వుండును.
* ఆధిక్యతను ప్రదర్శించు వ్యక్తిని భయపెట్టు విషయమునందు, కరచాలనము చేయు విషయములో ముందుగా మీ ఎడమ పాదముతో ముందుకు అడుగువేసి, తరువాత కుడిపాదమును ముందుకు తెచ్చి దానిని ఆవ్యకికి గల స్వంత జాగా (ఖాళీ) నందుంచి, అప్పుడు ఎడమపాదమును ప్రక్కన పాదమువద్దకు తెచ్చి ఆవ్యక్తితో కరచాలనము చేయవలెను. ఇది ఆ వ్యక్తిపై మీ ఆధిక్యతను, ఆజ్ఞాపూర్వకత్వమును సూచించును.





* దీనియందే గల మరొక పద్ధతి; ఎదుటివ్యక్తియొక్క చేతిని పై భాగము (మణి కట్టుకు కొద్దిగా పైన) ను ముందుగా పట్టుకొని తరువాత మీ అరచేతిని క్రింది వైపునకు ఉంచునట్లుచేసి కరచాలనము చేయుటను, అది మీరు ఆతనిపై ఆధిక్యతను ప్రదర్శించు వుద్దేశ్యాన్ని కలిగివున్నట్లుగ తెలుపు తుంది.



* చేతులకు గ్లోవ్స్‌ను ధరించిన రీతిలో కరచాలన మొనరించుట అనునది (ఇదియే రాజకీయవేత్తల కరచాలనమని కూడ పిలువబడుతుంది) ఎదుటి వ్యక్తిలో అనుమానాస్పదము, హెచ్చరికలను కలుగజేస్తుంది. ఈరకమైన కరచాలనము కేవలం అత్యంత సన్నిహితులకు మాత్రమే ఇవ్వదగినది.



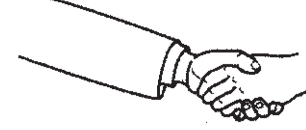
* మృతిచెందిన చేపవంటి రీతిలో చేయు కరచాలనము ఎదుటివారిని ఆహ్వానించలేని సంజ్ఞ. అది సాధారణంగా జిగటవలె, చల్లనైన అనుభూతిని కలిగిస్తూ మృతజీవి (చేప)వలె వుంటుంది. ఈ రకమైన కరచాలనమనునది బలహీనమైన ప్రవర్తనగల వారికి సంబంధించినదై, వారిని అసమర్థులుగా సూచిస్తుంది.



* వ్రేళ్ళకణుపులన్నిటినీ కూడ రుబ్బివేసి (గ్రైండింగ్) నట్లుగా చేయు కరచాలనము ఎదుటివ్యక్తిని "కొట్టవలె" ననెడి మనస్తత్వాన్ని సూచించును.



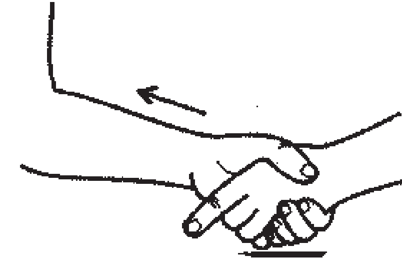
* చేతిని స్థిరముగా, గట్టిగా వుంచి కొంచెము దూరములోవుండి చేయు కరచాలనమనేది ఆ వ్యక్తి తన వ్యక్తిగత వ్యవహారములలో ఇతరుల జోక్యాన్ని ఇష్టపడదని తెలియజేస్తుంది. ఇది సాధారణంగా దూరప్రదేశాలలో వుంటూ, దూరపు సంబంధ బాంధవ్యాలను కలిగినవారి మధ్య ప్రదర్శితమవుతూ వుంటుంది.



* కేవలం చేతివ్రేళ్ళను మాత్రమే పటకారుతో వస్తువులను పట్టుకొనిన విధంగా చేసెడి కరచాలనము, ఆవ్యక్తియొక్క అపనమ్మకమును, ఎదుటివానిని తన స్వీయరక్షణకై దూరముగా నుంచెడి మనస్తత్వాన్ని కలిగియున్నాడని సూచి స్తుంది.



* రెండు చేతులతోనూ చేయు కరచాలనమనేది ఆ వ్యక్తికి ఎదుటి వానిపై గల నమ్మకానికి, నిజాయితీకి చిహ్నమై ఒప్పుతుంది.



అరచేతులను ఒకదానితో ఒకటి రుద్దుట :

అరచేతులు రెండిటినీ ఒకదానితో మరొకటి రుద్దుటను అనేది ఒకవ్యక్తి ఎదుటివారి నుంచి కొంత అనుకూల పూర్వకమైన అంచనాలను కోరుకోవటాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ రకమైన ప్రదర్శనము పాచికలు ఆడేవారిలోను, పుణ్య(శ్రాద్ధ) కార్యాలను చేయవారిలోను, ఇంద్రజాలమును ప్రదర్శించువారిలోను మనము చూడవచ్చును.

5. తెరువబడిన అరచేయి

ఈ తెరచివుంచబడిన అరచేతియొక్క సంజ్ఞ అనునది నీతి, నిజాయితీ, యదార్థవాదములకు సూచనగా తెలియజేయబడింది. పలుసందర్భాలలో ఏదైనా ప్రమాణమును చేయునపుడు అరచేతిని హృదయముపై వుంచి చెప్పుటను మనము చూస్తూనే వున్నాము. న్యాయ స్థానములందు సాక్ష్యమిచ్చు సందర్భములో తమ అరచేతిని పవిత్రమైన భగవద్గీత లేదా తదితర ఆధ్యాత్మిక సంబంధ పుస్తకములపై వుంచి సాక్ష్యమిచ్చుటను మనకు గోచరమవుతూనే వున్నది.

సాధారణంగా అరచేతిని ప్రదర్శించటంలో రెండు రకాలైన పద్ధతులు వివరింపబడ్డాయి. మొదటిగా, అరచేతిని పైకివుంచి (అనగా ఆకాశమువైపునకు) ప్రదర్శనమొనరించుట, రెండవదిగా, అరచేతిని దిగువవైపునకు, అనగా దేనినైనా పట్టుకొనెడి రీతిలోగాని లేదా ఆపుటకు చేయు ప్రయత్నమువలెగాని ప్రదర్శించుట అనునవి.

ఎవరైనా తన అరచేతులను బయటకు వుంచెడి రీతిలో ఇతరులను ఆహ్వానిస్తే అది నిజాయితీపూర్వక ఆహ్వానముగా గుర్తించవచ్చును. ఒకవ్యక్తి తన అరచేతుల్ని నెమ్మదిగా (బైటకు వుంచెడి పద్ధతిన) ప్రదర్శించినయెడల అది ఆతని యదార్థప్రకటనను వ్యక్తీకరిస్తుంది. ఆతడు తన అరచేతులను రెంటినీ తెరచివుంచి సంభాషించుటను వానియొక్క సత్యసంధతను తెలుపుతుంది. తన అరచేతులను వెనకదాచుకొనుట, లేదా జేబులో పెట్టుకొనుట లేదా చేతిని ముడిచి వుంచు రీతిలో చేసెడి ప్రదర్శనము ఆతనియొక్క అసత్య, కపటప్రవర్తనను తెలియ జేస్తుంది.

అరచేతితో చేయు సైగలు :

ఇవి మూడురకాలుగా వుంటాయి.

1. అరచేయిని పైకి వుంచుస్థితి
2. అరచేయిని దిగువవైపునకు వుంచు స్థితి
3. మూసివుంచిన అరచేతియొక్క వ్రేళ్ళతో సూచనలు చేయు స్థితి.

అరచేతిని పైకివుంచి చేయు ప్రదర్శనమనునది అభ్యర్థనా పూర్వకమైన ధోరణులను వ్యక్తపరుస్తుంది. అదేవిధంగా క్రిందకు వుంచబడిన అరచేతియొక్క ప్రదర్శనమనేది ఆజ్ఞాపూర్వక అధికార పూర్వక అభ్యర్థనము తెలుపుతుంది.

అరచేతిని మూసివుంచి చూపుడువ్రేలితో ఒక దిశవైపుగాని లేదా ఒక వస్తువు, వ్యక్తిలేక, ఇతరములపై వుంచుతూ చేయు ప్రదర్శనమనేది ఉద్రేక పరచు చిహ్నంగా భావించబడుతూంది.

మనమేదైనా ఇతరులనుండి ఆశిస్తున్నపుడు మనము మన అరచేతిని పైకి వుంచినరీతిన ప్రదర్శించిన సత్ఫలితముంటుంది. అవతలి వ్యక్తి మనకు ఆధీనుడైనచో అరచేతిని దిగువవైపునకు వుంచి ప్రదర్శించవచ్చును. కాని, మూసివుంచిన అరచేతితో

ఏదైనా ఒక వ్రేలిని చూపిస్తూ చేసెడి చేష్టాప్రదర్శనము ఎన్నడూ ప్రదర్శించకుండుట మేలనిగ్రహించవలెను.

కరచాలన చిహ్నాదులు :

శరీర అంగములలో చేతులుకూడ ఎంతో ముఖ్యమైనవి. మన చేతులయొక్క కదలికలద్వారా కూడా ఎదుటి వారు మన భావములను తెలిసికొనగలరు. ఈ చేతులతో చేయు ప్రదర్శనలతో, చేష్టలు, సైగలలో ముఖ్యంగా తెలియదగినవి "కరచాలనములు" ఈ కరచాలనములలోగల పద్ధతులను పరిశీలిస్తే, ఒకవ్యక్తి తన అరచేతిని క్రిందకు చూచునట్లుగ వుంచెడి రీతిన కరచాలనమొనర్చిన యెడల ఆతడు ఎదుటి వానిని తన ఆధీనములోనికి తీసికొనెడి స్వభావాన్ని కలిగివున్నాడని తెలుపుతుంది.

అరచేతిని పైకి వుంచి కరచాలనమొనర్చుటను ఇతరులకు ఆతడు లొంగి పోవు స్వభావము కలవాడని తెలియజేస్తుంది.

అరచేతిని సూటిగావుంచి ఇతరులతో కరచాలన మొనర్చుటను వారిపైగల మర్యాదను సూచిస్తుంది.

పరస్పరము కరచాలన మొనర్చుకొని ఇరువురూ తమ చేతులను అటు ఇటుగాని లేదా పైకీ, క్రిందకూ కదిలించుటనుగాని చేయుటను ఎక్కువగా ఆచరణలోవుండి, ప్రాముఖ్యతను పొందిన శైలిగా తెలియజేయబడింది.

కరచాలన మందలి వివిధ రీతులు :

ఎదుటివ్యక్తియొక్క అరచేతిని తనచేతి క్రిందకు వచ్చెడి విధమగు రీతిన వారితో కరచాలనమొనర్చువ్యక్తి, వారిపై ఆతడు తన ఆధీకృత భావమును ప్రదర్శించు ఉద్దేశ్యముతో నున్నవానిగా గ్రహింపవలెను. ఇది చాలా ఉద్రేకమును కల్గించెడి ప్రవర్తనాశైలిగ నుండుటచే జాగ్రత్త వహించుట శ్రేయస్కరమని ఎరుగవలెను.

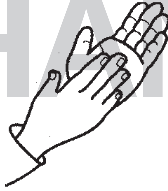
చేతులకు తొడుగుకొను జోళ్ళ (గ్లోవ్స్) రీతిలో చేసెడి కరచాలనమనునది "రాజకీయనాయకుల" కరచాలనమని పిలువబడుతోంది. ఒకవ్యక్తి తన కుడిచేతితో అవతలి వ్యక్తియొక్క చేతిని కరచాలనమొనర్చుచు తన ఎడమచేతితో కూడ ఆతని చేతిని కప్పివేయుటను "గ్లోవ్స్" తరహా కరచాలనమని పిలువబడుతోంది. ఈ రకమైన ప్రవర్తనను కలిగివున్న వ్యక్తి ఎదుటి వారినుండి నిజాయితీ పూర్వకముగా అభ్యర్థనమును వాంఛిస్తున్నాడని తెలుపబడుతుంది. ఒకవ్యక్తి తన చేతి వ్రేళ్ళను దగ్గరగా చేర్చి ముడుచుకొనిన (చనిపోయిన చేప) తీరున కరచాలనము చేయుటను అనునది అది ఆతనియొక్క బలహీన మైన శీలమును కలిగివుండుటను వివరిస్తుంది.

ఒక వ్యక్తి తాను ఎదుటి వ్యక్తిని విశ్వసిస్తున్నట్లుగను, నిజాయితీపరునిగా భావిస్తున్నపుడు ఆతనితో తన **చేతులతోను** కరచాలన మొనర్చుటను ఆనవాయితీగ నుండును.

తన కుడిచేతిని ఇతరుల కుడిచేతితో కరచాలనమొనర్చుచూ, తన ఎడమ చేతితో ఆతని కుడిచేతియొక్క మణికట్టుకు కొంచెము పైనగాని, మోచేతివద్దగాని, భుజముపైగాని వుంచుట అనునది ఆతనితో సన్నిహితమును కోరుకొనుటను సూచిస్తుంది.

ఒకవ్యక్తి ఎదుటి వ్యక్తియొక్క అరచేతిని తన చేతికి దిగువగా వుంచుకొను నట్లుగా కరచాలనము చేయు వ్యక్తి అనుమానాస్పద ప్రవర్తన కలవానిగా తెలియ జేస్తుంది.

* వేగముగా తన అరచేతులను పరస్పరము రుద్దుటను ఆవ్యక్తి ఎదుటి వాని నుంచి అత్యంత మంచి ప్రయోజనాన్ని ఆశిస్తున్నాడని సూచింపజేస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒకవ్యక్తి ఒకకారును ఖరీదు చేయటానికి సంబంధిత డీలర్ వద్దకు వెళ్లగా, ఆ డీలర్ ఒక మంచి కారును ఆతనికి చూపించి, తన అరచేతులను పరస్పరము వేగంగా రుద్దుకొనుటను ప్రదర్శించిన యెడల ఆతడు ఆ కొనుగోలు దారునుండి మంచి లాభాన్ని ఆశిస్తున్నాడని తెలుపు తుంది.



* అతి నిదానముగా అరచేతులను రెండిటినీ రుద్దుటను ఆ వ్యక్తి కపటము, వక్రమైన బుద్ధిని కలిగివున్నాడని సూచిస్తుంది.

6. చేతి సంజ్ఞలు

చేతులను పరస్పరము గట్టిగా పట్టుకొనుట :

ఈ చేతులను ఒకదానితో ఒకటి పరస్పరము గట్టిపట్టుకొని ప్రదర్శించుట అనునది నిష్ఫలమైన, వ్యర్థమైన, వ్యతిరేకమగు దృక్పథముగల వానిగ వివరిస్తుంది. దీనిలో మూడు విధాలైన స్థితులున్నాయి. అవి :

1. చేతులను గట్టిగా పట్టుకొని ముఖమునకు సమీపముగా వుంచుట
2. ఒకబల్లపైగాని, ఒడిలోగాని వుంచుకొనుట
3. పైకెత్తిన విధముగా ప్రదర్శించుట







వ్యక్తియొక్క ప్రతికూల ధోరణిని నిర్ణయించుటలో ఆతని ఎత్తు, చేతులను వుంచు విధానము; ఈ రెంటికీ అవినాభావ సంబంధముంటుంది. ఉదాహరణగా; తన చేతులను బల్లపై వుంచిన స్థితిలో వున్నటువంటి వ్యక్తియొక్క మనఃస్థితిని అంచనావేయుటకంటె, తన చేతులను పైకిఎత్తి ప్రదర్శించు వ్యక్తి మనఃస్థితిని అధ్యయనము చేయటం మిక్కిలి కష్టముగా వుంటుంది.

నిటారుగా వుంచబడిన చేతులు :

ఈ 'నిటారుగా వుంచబడిన చేతు'లనెడి అంశము మిగతా సంజ్ఞా-చేష్టల నుండి విడివడి ప్రత్యేకతను కలిగి అధ్యయనము చేయబడినది.

ఆధిక్యతను, అత్యున్నతమైన ఆత్మవిశ్వాసమును కలిగివున్న వ్యక్తులు, ముఖ్యంగా, మేనేజర్లు, అక్కౌంటెంట్స్, న్యాయవాదులు వంటివారి యొక్క ఈ విధమైన సంజ్ఞా ప్రదర్శనము వారియొక్క ఆత్మ విశ్వాసపూర్వక దృక్పథమును తెలియ జేస్తుంది.

ఈ సంజ్ఞ అనునది - పైకి ఎత్తబడి నిటారుగా వుంచబడినది, క్రిందకు వుంచబడినది అని రెండు విధములుగా చెప్పబడినది.

* ఒకవ్యక్తి తన ఆలోచనలను, ఉద్దేశ్యాలను గురించి మాట్లాడేటపుడు సాధారణంగా తన రెండు చేతులనూ నిటారుగా పైకి వుంచటాన్ని ప్రారంభించు టను మనము గమనించవచ్చును.



* ఎదుటి వ్యక్తి చెప్పు విషయాలను వినేటపుడు రెండు చేతులను క్రింది వైపునకు వుంచి ప్రదర్శిస్తాడు. సాధారణంగా ఈ సంజ్ఞను స్త్రీలు ఎక్కువగా ఉపయోగించ టాన్ని మనం చూడవచ్చు.



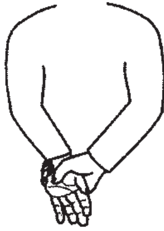
* పైకి ఎత్తబడిన నిటారైన చేతులను ప్రదర్శిస్తూ, తలను వెనుకకు వంచుటను, ఆ వ్యక్తియొక్క అహంకార పూరితమైన సొగసును ప్రదర్శించటాన్ని తెలియ జేస్తుంది.

చేయి, మణికట్టులను పట్టుకొను విధము :

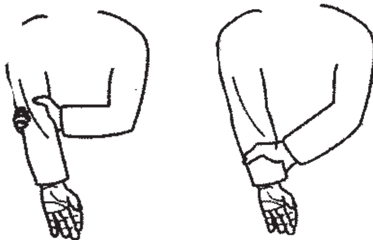
* ఒకవ్యక్తి తన అరచేతితో మరొక చేతి మణికట్టును పట్టుకొని తన శరీరము వెనుకవైపునుంచుటను, అది ఆతని ఆధిక్యతను, విశ్వాసమును వ్యక్తపరచును. మిలటరీ అధికారులు, పోలీసువారు, స్కూలు ఆవరణములో నడుస్తూవెళ్ళే ఆ స్కూల్ యొక్క ప్రిన్సిపాల్; మొదలైనవారు ఈ సంజ్ఞా చిహ్నమును తరచూ ప్రదర్శిస్తారు.

అయితే, ఇదే చిహ్నాన్ని శరీరపు ముందు భాగమునందు ప్రదర్శించుటను; ఎదుటి వ్యక్తులందు ఆతనికి గల భయరాహిత్యమును తెలుపుతుంది, ఇంకా, ఎంతో ఆందోళనా పూర్వకమైన పరిస్థితులనుండి విశ్రాంతిని పొందుటకునూ మిక్కిలిగా ఉపయోగపడుతుంది.

* ఒకవ్యక్తి తన ఒకచేతితో మరొక చేతియొక్క మణికట్టుకు పైభాగమునందు పట్టుకొని తన వెనుకగా వుంచుటను, ఆతడు తనను తాను స్వయం నియంత్రణము చేసికొనలేకపోవు మనస్తత్వమును సూచిస్తుంది.



* తన ఒకచేతితో రెండవ చేతియొక్క పైభాగము (మోచేతివంపువద్ద) ను పట్టుకొని తన వెనుకవైపుగా వుంచటాన్ని, ఆ వ్యక్తి తన విపరీతమగు కోపించు స్వభావాన్ని నియంత్రించుకొనుటకు చేయు ప్రయత్నమని తెలుస్తుంది. ఇటువంటి చేష్టను సాధారణముగా అనిశ్చితస్థితిలో వేచివుండేటటు వంటి సేల్స్‌మెన్‌లలో మనము చూడగలము.



బొటనవ్రేలి ప్రదర్శనము :

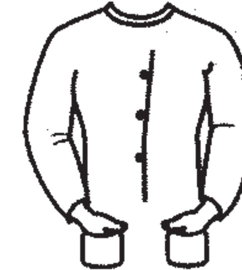
శక్తివంతమైన, గర్వముతో కూడిన ప్రవర్తనా శైలిని ఈ బొటనవ్రేలి యొక్క చేష్టలు తెలుపుతాయి. అవి సాధారణంగా ఆధిక్యత, అధికార ప్రదర్శనము, కొన్నిచోట్ల ఘర్షణనుకూడ కలిగివుండు ప్రవర్తనలని వివరింపబడినవి.

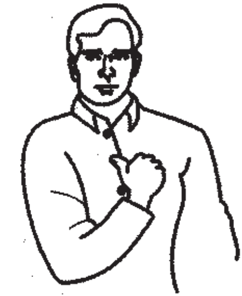
ఈ బొటనవ్రేలితో చేయు సంజ్ఞా-చేష్టలనేవి, మేనేజర్లు తమ ఆధీనములో నున్న క్రింది ఉద్యోగులపై, ఒక మర్యాదతో ప్రవర్తించు పురుషుడు తనకంటె అధికశక్తి (ఆర్థిక, అధికార సంబంధ) గల స్త్రీ భాగస్వామివద్ద, ఉన్నతమైన హోదాతో ప్రవర్తించువారు లేదా గౌరవపూర్వకమైన వస్త్రధారణను చేయువారి విషయాలలో ఎక్కువగా అనుకూలమైన ధోరణినే సూచిస్తాయి.

ఆకర్షణీయమైన లేదా నూతన వస్త్రధారణ చేయు వ్యక్తులు పాతవి, పురాతన వస్త్రధారణను చేసెడి వారికంటె, వారి బొటనవ్రేలి సంజ్ఞాచేష్టలు చాల ఎక్కువగా, తరచుగా వుంటుంటాయి.

వ్యక్తుల వైరుధ్యపూర్వక సంభాషణా శైలిని స్పష్టపరచుటలో ఈ బొటనవ్రేలి చేష్టలు విశదీకరిస్తాయి.

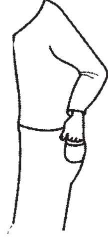
ఉదాహరణకు : ఒక న్యాయవాది తమ జ్యూరీసభ్యుల నుద్దేశించి తన మృదువైన స్వరముతో " జ్యూరీలోని మహిళలకు, మరియు పురుషులకు నా వినయపూర్వక ఉద్దేశ్యము ఏమనగా అని ప్రసంగించు చున్నప్పటికీ తన తలను వెనుకకువుంచి, ఆధిక్యతను సూచించు బొటనవ్రేలితో సంజ్ఞను ప్రదర్శిస్తూ వుండుట వలన ఆతని ప్రసంగము ఆడంబరపూర్వకమైన బొంకు (అబద్ధము)గా అనిపించెడి విధముగా వున్నదని తెలియజేస్తుంది.





తమకోటుయొక్క రెండు జేబులలోనూ చేతులనువుంచి, బొటనవ్రేళ్ళను బయటకు చక్కగా కనబడునట్లు ప్రదర్శించుటను, వారు స్వల్పమగు ఎత్తు కలిగిన వారైనప్పటికినీ, అధికమగు ఎత్తైనవారివలె అగుపించుటకు చేయు ప్రయత్నముగా విశదమగును.

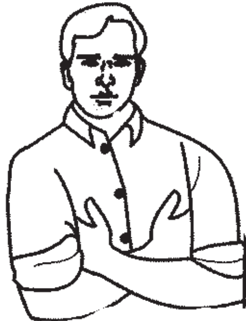
కొన్నిసార్లు బొటనవ్రేళ్ళను తమ ప్యాంట్ వెనుక జేబువైపునుంచి (అనగా మిగిలిన నాలుగువ్రేళ్ళను జేబులో వుంచి) ముందుకు కనబడునట్లుగా చేయు సంజ్ఞ ఆ వ్యక్తి దొంగతనము, రహస్మాత్మకమైన మానసిక స్థితిని కలిగివుండి, ఇతరులపై ఆధికృతను ప్రదర్శించు ఆలోచనలను కలిగివున్నాడని వెల్లడి స్తుంది.



తగాదాకోరులు, ఇతరులపై ఆధికృతను చూపించాలనే మనస్తత్వము గల స్త్రీలు చాలామంది ఈవిధమైన పురుష చేష్టలను (తమ ప్యాంట్ జేబులనుండి బొటనవ్రేళ్ళను బయటకు కనబడు రీతిని) అనుకరించి, ప్రదర్శించుటను మనము చూడవచ్చును.



* ఒకవ్యక్తి తన రెండు చేతులనూ ఒకదానిపై మరొకదానిని 'క్రాస్'గా చేసి, తన రొమ్ముపైనుంచి (చేతులు కట్టుకొనువిధము) బొటనవ్రేళ్ళు రెంటినీ పైకి కనబడునటుల చేయటను, అది ఆతని స్వీయరక్షణను, వ్యతిరేక (ఎదుటివారిపట్ల) దృక్పథాన్ని మరియు ఆధికృతను ప్రదర్శించు ఉద్దేశ్యాన్ని కలిగివున్నట్లుగా తెలియవచ్చును.



* బొటనవ్రేలిని మరొకరివైపునకు కేంద్రీకరించి చూపుటను అది వారిపై ఆతనికి గల అమర్యాదను వారిని ఎగతాళి చేయు యోచనలో వున్నట్లుగా వివరిస్తుంది.

ఈ బొటనవ్రేలితో చేయబడే సంజ్ఞా-చేష్టలు పురుషులలోకంటె స్త్రీలలో చాల తక్కువగా ఉపయోగింపబడతాయి. వారు ఈ బొటనవ్రేలితో చేయు చేష్టలను ప్రదర్శించుటలో సాధారణంగా అయిష్టతను కలిగివుంటారు.



వలయాకార చిహ్న (చేష్ట) ప్రదర్శనము :

సుమారుగా 19వ శతాబ్ది ప్రారంభములో అమెరికాలో బహుళ ప్రాచుర్యములోనికి వచ్చిన ఈ వలయా(గుండ్రని)కార చిహ్నము. "అంతా సరిగానేవుంది" అనే భావాన్ని తెలియజేస్తుంది. దీనినే ఆంగ్లములో మనము "OK" అని తేలికైన భాషిక పదప్రయోగము ద్వారా తెలుపుతుంటాము.

ఈ "OK" అనే పదప్రయోగము, చిహ్నమైన వలయాకారచేష్టాప్రదర్శనము

జపాన్ దేశపువారు "డబ్బు"కు మధ్యధరాసముద్ర ప్రాంతీయులు స్వలింగ సంపర్క (హోమోసెక్సువల్) మునకు, ఫ్రాన్స్ వారైతే 'శూన్యము' 'ఏమీలేదు' అనే భావమునకు, భారతదేశములు;అదీ ముఖ్యంగా దక్షిణాదివారు "చాలాబాగా చేశావు" "ఉత్తమశ్రేణి" లేక అత్యుత్తమైనవాటిలో మొదటిది" అనే భావమునకు చిహ్నము(లు)గా భావిస్తారు.

అరచేతులను పరస్పరము ఒకదానితో మరొకదానిని రుద్దుకొనుటను సానుకూల దృక్పథమును, ఆశావహ ధోరణులను ప్రతిబింబించు చిహ్నమని తెలియజేయును. ఒక వ్యక్తి తన ఆశయ సాధనలో విజయమును, ధన సంబంధ లాభమును తప్పక పొందగలడు అనుటకుగాను ఈ విధమైన సంజ్ఞా ప్రదర్శన మొనర్చును. హోటళ్ళయందు వెయిటర్లు, బేరర్లు వంటివారు ఈ విధమైన సంజ్ఞా ప్రదర్శన మొనరించుట మనము చూడవచ్చును. ఆ విధంగా వారు వినియోగ దారుని వద్దనుండి స్వల్పమగు లాభమునుగాని తదితరముగాని ఆశించుటకై ఈ విధంగా చేస్తూంటారు.

అరచేతులను ఒకదానిపై ఒకటిచేర్చి దగ్గరగా చేర్చి నోటికి సమీపముగా తెచ్చుకొని ప్రదర్శించుట అనునది విశ్వాసపూర్వకమగు నిర్ణయమునకు చిహ్నము.

ఈవిధమైన చిహ్న ప్రదర్శనము ఆవ్యక్తియొక్క అధికమగు ఆనంద, ఉల్లాసములకు ప్రతీకగా నుండును.

రెండు అరచేతులను దగ్గరగా చేర్చి ఒకచేతి వ్రేళ్లను మరొక చేతి వ్రేళ్ళలో జొనిపి టేబుల్‌పైవుంచి చేయు చిహ్న ప్రదర్శనము వ్యక్తియొక్క చంచలమగు ధోరణులను తెలుపును.

రెండు అరచేతుల యొక్క వ్రేళ్ళను నిటారుగా వుంచి దగ్గరగా కలిపి చేర్చి గడ్డమునకు సమీపముగా వుంచి చేయు సంజ్ఞా చిహ్నము **"విషయమంతా విదితమే"** అనెడి భావప్రకటనను వ్యక్తీకరిస్తుంది. మరియు నిశ్శబ్ద విశ్వాసాన్ని కలిగివుండే ధోరణులను తెలుపుతుంది. ఉన్నతాధికారులు తమ ఆధీనములో వున్న వారికి సూచనలు చేసేటపుడు ఈ చేష్టలను సహజంగా ప్రదర్శిస్తుంటారు. న్యాయవాదులు, మేనేజర్లు తత్సంబంధిత హోదా కల్గిన వ్యక్తులు తమ ఫిర్యాదు దారులతో, క్రింది ఉద్యోగస్తులతోనూ సూచనలు చేసేటపుడున్నూ ఈ చిహ్న ప్రదర్శనమెక్కువగా చేస్తూంటారు.

ఇదేవిధంగా చేతులను క్రిందివైపునకు వుంచి ప్రదర్శనము చేయుటను ఆవ్యక్తి ఎదుటివ్యక్తి చెబుతున్న విషయాలను శ్రద్ధగా ఆలకిస్తున్నాడనే భావాన్ని వ్యక్తీకరిస్తుంది.

తన రెండు చేతులనూ వెనుకవైపునకు వుంచుకొని ఒకచేతితో మరొక చేతియొక్క మణికట్టు పైభాగమును పట్టుకొని వుండుటను అధీకృత భావాన్ని కలిగివుండే మనస్తత్వాన్ని కలవారుగా తెలుపుతుంది. అయితే, ఈ విధమైన చిహ్న ప్రదర్శనమనేది ఆందోళనలను నియంత్రించుకొనేటపుడు కూడ వుపయోగించటం కద్దు.

రెండు చేతులను వెనుకవైపునకువుంచి ఒకచేతిని మరొక చేతియొక్క మోచేతి పైభాగమును పట్టుకొనివుండుటను ఆవ్యక్తి తీవ్రమైన కోపమును కలిగివున్నవాడని వివరిస్తుంది.

బొటనవ్రేళ్ళతో చేయు చిహ్నప్రదర్శనమనునది అధికారము, ఆధిక్యతా ధోరణులను వ్యక్తపరుస్తుంది. కాని అది అనుకూల ధోరణులను ప్రతిబింబించే చిహ్నము కూడ!

ఒకవ్యక్తి తన ప్యాంట్ లేదా ట్రౌజర్ల జేబులలో చేతులనుంచి బొటనవ్రేళ్ళను మాత్రము పైకి కనబడురీతిని చేయు సంజ్ఞా ప్రదర్శనము ఆవ్యక్తి తన అధికార పూర్వక దృక్పథమును వ్యక్తపరచుచున్నాడని సూచిస్తుంది.

రెండు చేతులను ఛాతీకి దగ్గరగా (కట్టుకొను రీతిగా) వుంచి బొటన వ్రేళ్ళనుపైకి కనబడురీతిగా చేయు చిహ్నప్రదర్శనము ఆ వ్యక్తికి గల వ్యతిరేక మరియు ఆధీకృత ఉద్దేశ్యములను తెలియజేస్తుంది.

బొటనవ్రేలితో అవతలి వ్యక్తులను చూపించుటను ఆ వ్యక్తి వారిపట్ల అమర్యాద,అగౌరవపూర్వకమగు మనఃస్థితిని కలిగివున్నాడని వివరిస్తుంది. ఈ విధమైన ప్రదర్శనము సహజంగా స్త్రీలలో అధికంగా గోచరమవుటను మనము చూడవచ్చు.

బొటనవ్రేలిని పైకివుంచి చేయు ప్రదర్శనము పలువిధములైన అర్థాలను కలిగివుంటుంది. ఇది ఒక "OK" చిహ్నమైయున్నది. అయితే, బొటనవ్రేలిని వేగముగా కదిలించుటను; అది ఒక విధమైన అమర్యాద, ఇతరులపట్ల తేలిక భావమును కలిగివుండటాన్ని తెలుపుతుంది. అధికారి తన క్రింది ఉద్యోగస్థులపట్ల ఈ విధమైన సంజ్ఞను ఉపయోగిస్తాడు. ఈ విధమైన చిహ్న ప్రదర్శనమును (బొటనవ్రేలిని పైకి వుంచుట అనెడి దీనిని) అధికారుల ఎదుట చేయకుండుట మేలు.

రెండుచేతులను ముడుచుకొని ఛాతీకి సమీపముగా ఒకదానిపై ఒకటి 'క్రాస్'గా వుంచి కట్టుకొని చేయు ప్రదర్శనము, అది ఆవ్యక్తియొక్క స్వీయ రక్షణకు, అవాంఛిత సంఘటనలను ఎదుర్కొనుటకు చేయు ప్రయత్నమును, ఆతనియొక్క ఆందోళనను, వ్యతిరేక దృక్పథములను తెలుపుతుంది. అదేవిధంగా కాళ్ళను కూడ "క్రాస్"గా వుంచుకొని చేయు సంజ్ఞా ప్రదర్శనము నిశ్శబ్ద ఆందోళనమును వ్యక్త పరుస్తుంది.

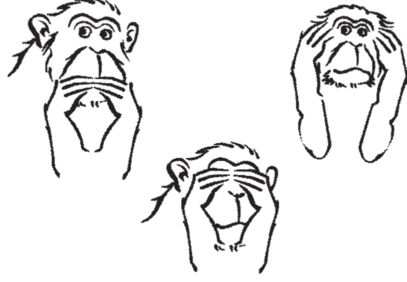
వ్యక్తులు సహజంగా అనిశ్చిత, అభద్రతలకు లోనైనపుడు వాటి నెదుర్కొనేం దుకు రెండు చేతులను ఛాతీకి అతిసన్నిహితంగా పెనవేసికొని వుంచుకొను చిహ్నాన్ని ప్రదర్శనము చేస్తుంటారు. ముఖాముఖీ వ్యవహారములందు ఈ విధమైన చేష్టను చేయుట ఆ వ్యక్తియొక్క అనంగీకారమును తెలియజేస్తుంది.

ఒకఅరచేతిలో రెండవ అరచేతిని జొనిపి నొక్కిపట్టివుంచి నాభికి సమీప ముగా వుంచుకొని చేయు చేష్టను ఆ వ్యక్తి పరిస్థితుల ప్రాబల్యమువలన అభద్రతా భావమును కలిగివున్నవానిగా తెలుపుతుంది. విక్రయదారులు, రాజకీయనాయ కులు, చలనచిత్ర ఉత్సవ ప్రదర్శకులు మొదలగువారు తమ ఆందోళనలను నిరోధించుకొనుటకు ఈ విధమైన చిహ్నప్రదర్శనను అధికంగా చేస్తూంటారు.

ఒకచేతిని క్రిందకు నిటారుగా వుంచి రెండవ చేతితో ఆ చేతియొక్క మోచేతి సమీపభాగమును పట్టుకొని వుండుటను ఆ వ్యక్తి ఆత్మవిశ్వాసరహిత మైన మనః స్థితిని కలవాడని వివరిస్తుంది.

ముఖమువైపు చేతుల ప్రదర్శనా చేష్టలు :

ఈ ముఖముపై చేతులనుంచి ప్రదర్శించు చేష్టావిధానమును మనము మూడు కోతుల బొమ్మలలో చెడుచూడకు, చెడువినకు, చెడుమాట్లాడకు, అనే భావాన్ని ప్రకటించుచున్నట్లుగా అనేకచోట్ల చూస్తూనే వుంటాము.



చిన్నపిల్లలు ఈ చేష్టను తరచుగా ప్రదర్శిస్తూనే వుంటారు. వారు పెరిగి పెద్దవారవుతున్నపుడు కొద్ది మార్పులతో దీనిని ఆచరిస్తూనే వుంటారు. ఈ చిహ్నాలనేవి వారు తమ మనస్సులో సందేహము, అనిశ్చితిస్థితి, అసత్యములను కలిగిన్నారని వివరిస్తాయి.

చేతులను ముఖము భాగములో వ్యక్తులు ప్రదర్శించు రీతులు, విధానములను బట్టి, ఆ చేష్టల సమూహాములను బట్టి ఆవ్యక్తి మనఃస్థితిని అంచనా వేయవచ్చును.

* చేతితో నోటిని మూసివేసి బొటనవ్రేలితో బుగ్గవైపు భాగమును నొక్కి పట్టుటను ఆ వ్యక్తి తన మాట్లాడబోవు భావాంశములను అణచి (నొక్కి) వేయుటకు ప్రయత్నిస్తున్నాడని తెలియజేస్తుంది. కొన్నిచోట్ల పిడికిలితోనూ నోటిని మూసి వేయుటను జరగవచ్చు.



* సంభాషణ చేయునపుడు ఒకవ్యక్తి ఈ చేష్టను ప్రదర్శిస్తున్నట్లయితే ఆతడు అబద్ధమునే చెబుతున్నాడని గ్రహించవచ్చును.
* ఎదుటి మాట్లాడే మాటలలో అసత్యములున్నవని తోచినయెడల, వాటిని ఆలకిస్తున్న వ్యక్తి ఈ చేష్టను ప్రదర్శిస్తాడు.
* ముక్కును తన చేతితో అనేక పర్యాయములు రుద్దుటను ఆవ్యక్తికి ఎదుటి వ్యక్తిపైగల అసహ్యమును, అనాదరణను, తేలిక భావాన్ని సూచిస్తుంది.



* తన కళ్ళపై అదేపనిగా రుద్దుకొనుచూ సంభాషించు వ్యక్తి తరచుగా అబద్ధాలనే చెబుతాడని తెలియజేస్తుంది. అదే చాల ముఖ్యమైన, అతి పెద్దదైన అబద్ధమైన యెడల ఆ వ్యక్తి నేలచూపులు చూడటాన్ని కూడా చేయటాన్ని మనము గ్రహించవచ్చును.



* ఎదుటివ్యక్తి చేయు సంభాషణపై ఇష్టములేనియెడల, వాటిని వినుచున్నవ్యక్తి చాలా జాగ్రత్తగా తన చేతితతో చెవిని కప్పివుంచుటద్వారా, తన అయిష్టతను తెలియజేస్తున్నాడని సూచిస్తుంది.



* చూపుడువ్రేలితో చెవిక్రిందుగా మెడభాగము గీరుట అనేది ఆ వ్యక్తి అనిశ్చితి, సందేహాస్పద స్థితిలో వున్నాడని తెలుపుతుంది. ఎదుటివ్యక్తి చేయు సంభాషణను, ఆతనితో నేను "నీ భావాన్ని అర్థము చేసుకొనగలను." అంటూనే ఈ మెడను గీరుట అనే చేష్టను ప్రదర్శించినచో అతని ఆతని అనిశ్చితిని సూచిస్తూనే వుంటుంది.



* ఒత్తిడి, ఆందోళనతో కూడుకొనివున్న వ్యక్తి తరచుగా తన చేతిగ్రేళ్ళను నోటియందుంచే ప్రయత్నము చేస్తూవుంటాడు. కొన్ని సమయాలలో ఇదే చేష్టను పెన్ను, పెన్సిల్, సిగరెట్ ఇత్యాదులను తన నోటియందు వుంచుకొనుట ద్వారా కూడ తన ఆందోళనలను నిరోధించుకొనుటకై చేయు ప్రయత్నములని గ్రహించవచ్చును.



* తనచేతితో తలకు ఆసరాను కలిగిస్తూ చేసెడి చేష్ట, ఆవ్యక్తి విసుగు, అనాసక్తులను కలిగి, నిద్రపోవుటకు సిద్ధపడుతున్నాడని తెలుపుతుంది.
* తనచేతిని బుగ్గపై అత్యంత సన్నిహితంగా చేర్చి చూపుడు వ్రేలిని పైకెత్తివుంచిన రీతిలో చేయు చేష్టను, ఆవ్యక్తి అత్యంత ఆసక్తిని ప్రదర్శిస్తున్నాడని వివరిస్తుంది.





* గడ్డము క్రింద తన బొటనవ్రేలిని ఆసరాగా వుంచి,చూపుడు వ్రేలిని సూటిగా పైకి వుంచి చేయుచేష్ట, ఆవ్యక్తి ప్రతికూల, సమస్యాత్మకమైన ఆలోచనా విధానము కలిగివున్నాడని తెలియజేస్తుంది.





వికృతమైన (అడ్డదిడ్డము) అవయవ చేష్టలు :

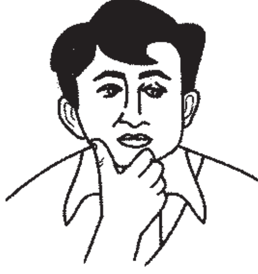
ఈ విధమైన అడ్డదిడ్డమైన చేష్టాప్రదర్శనమనేది ఒకవ్యక్తి తనకు ప్రతికూలమైన పరిస్థితినుండి రక్షించుకొనుటకు చేయు ప్రయత్నములని తెలుపబడు చున్నవి. వ్యతిరేక పరిస్థితులనుండి తనను తాను స్వీయరక్షణము చేసికొనుటకు తన అవయవములను విభిన్నరీతులలో కదలికల ద్వారా ప్రదర్శించుటను చేయగలడు.

* ముడిచి వుంచబడిన చేతులు ఆతనికిగల స్వల్పమగు ఆసక్తిని తెలియ జేస్తాయి.





* ఇదే విధమైన చేష్టా ప్రదర్శనమనునది (చేతులను ముడచి క్రాస్) గా వుంచి ప్రదర్శించుట) ఆతడు తనకొరకు చేసికొను స్వీయరక్షణను, ఎదుటివానిపై ఆతనికి వ్యతిరేక దృక్పథము వున్నదని సూచిస్తుంది.
* చేతులను ఒకదానిపై మరొకదానిని 'క్రాస్'గావుంచి ఒకచేతితో మరొక చేతిని బిగుతుగా పట్టుకొని వుండుటను ఆవ్యక్తి తన ప్రతికూల వుద్దేశ్యాన్ని నిరోధించుటకై ప్రయత్నిస్తున్నాడని తెలియజేస్తుంది. ఈ చేష్టాప్రదర్శనము కొంతమంది రోగులు డాక్టర్లకొరకు వేచియుండు గదిలో కూర్చున్నపుడు చేయుటను మనము చూడవచ్చు.



* ముడిచివుంచబడిన చేతులను 'క్రాస్' గావుంచి (ఒకదానిపై ఒకటి) బొటన వ్రేళ్ళురెంటినీ కూడా తిన్నగా పైకి వుంచురీతిలో కనబడునట్లు చేయు ప్రదర్శనము, ఆ వ్యక్తి ఆత్మవిశ్వాసము, ప్రశాంత స్థితిని, ఆధిక్యతా భావము నిండివున్న మానసిక స్థితిని కలిగివున్నాడని వివరిస్తాయి.



* చేతులను 'క్రాస్'గావుంచి చేయు చేష్టాప్రదర్శనముల వలే కాళ్ళనుకూడ అదేవిధంగా వుంచి చేయు సంజ్ఞా-చేష్టల ద్వారా కూడ వ్యక్తుల మానసిక స్థితులను గ్రహించవచ్చును.
* ఒక కాలిపై మరొక కాలిని వుంచి (రెండూ ఒకటిగానే కనబడువిధముగా వుండునట్లు) చేయు ప్రదర్శనము రక్షణకొరకు, తానొక ప్రత్యేకమైన వ్యక్తిగా కనబడుటకు చేయు ప్రయత్నములని సూచిస్తుంది.



* ఒక కాలిపై మరొకకాలిని ముడిచివుంచి (కాళ్లను తాళము వేసినట్లుగ) చేయు చిహ్నము ఆవ్యక్తి వాదనాపూర్వక, పోటీతత్త్వ ఉద్దేశ్యాలను కలిగివున్నాడని వివరిస్తుంది. ఇదే భంగిమను ప్రదర్శించేవ్యక్తి తన చేతులతో కూడ కాళ్ళను ఒక 'క్లాంప్' వలె పట్టుకొను విధము, ఆతడు ఎట్టిపరిస్థితిలోనూ రాజీపడని మనస్తత్వమును కలిగివున్నాడని తెలియజేస్తుంది.



* కాళ్ళను రెంటినీ నిటారుగా వుంచి 'క్రాస్'గా ఒకదానితో మరొకటి బలంగా వత్తుతూ చేతులతో శరీరాన్ని కౌగిలించుకొని చేయు ప్రదర్శన అది స్వీయ రక్షణకై (నిలబడివున్న స్థితియందు) చేయు గట్టి ప్రయత్నమని తెలుపుతుంది.



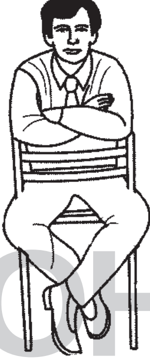
* కుర్చీలో కూర్చునివున్నపుడు కాలి చీలమండలను బంధించుకొని చేతితో మోకాలిని బలంగా నొక్కిపట్టుకొనుచు చేయు ప్రదర్శన అనేది స్వీయరక్షణ, లేక వ్యతిరేక దృక్పథము లేక ఆందోళనలను వెనుకు నెట్టివేయుటకు చేయు చిహ్నమని తెలియవచ్చును.



కొన్ని రకములైన ఇతర తెలియదగిన సంజ్ఞలు :

ఈ అధ్యాయములో సాధారణముగా సంభాషణారహితముగా వ్యక్తులు చేయు తమ శారీరక విన్యాసములు, చేష్టలు వివరింపబడుచున్నవి.

* కుర్చీయొక్క వెనుక భాగమును తన రొమ్ము వైపునకు ఆనించి, రెండు కాళ్ళను పంగవలె వుంచి కూర్చునుటను ఆ వ్యక్తి ఇతరులపై ఆధికృతను ప్రదర్శించే వుద్దేశ్యమును, తనను తాను రక్షించుకొను వుద్దేశ్యముతోను వున్నాడని సూచిస్తుంది.



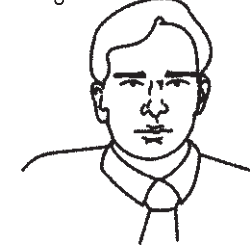


* తన వస్త్రమునుండి చిన్నచిన్న దారపుముక్కలను పీకుచున్నట్లుగా ప్రవర్తిం చుచూ, సంభాషించెడువ్యక్తి ఇతరుల అభిప్రాయములను వ్యతిరేకిస్తున్నాడని, కేవలం తన వుద్దేశ్యాలనే ఆతనిపై రుద్దేందుకే ప్రయత్నిస్తున్నాడని తెలియ జేస్తుంది.





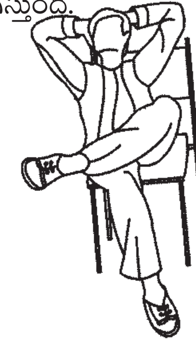
* తలను కొంచెముగా ముందుకు వంచుటను 'అవును' అని చెప్పుటకు, ప్రక్కలకు కదిలించుటను 'కాదు' అని చెప్పుటకు చిహ్నమని విశ్వవ్యాప్తంగా అందరికీ తెలిసినదే !
* తాను వినుచున్నపుడు, తలను పైకెత్తివుంచి, సందర్భానుసారముగా కదిలించు టను ఆవ్యక్తియొక్క తటస్థ(Neutra) వైఖరినిప్రతిబింబిస్తుంది.
* తలను కొద్దిగా ఒకవైపునకు వంచి వుంచుటను ఆ వ్యక్తి ఎదుటివ్యక్తి చెబుతున్న విషయాన్ని ఆసక్తితో వింటున్నాడని తెలుస్తుంది. స్త్రీలు తమను ఆకర్షించిన పురుషులతో మాట్లాడుతూన్నపుడు, వారేదైనా విషయము చెబుతున్నపుడు ఈ చేష్టలను ఎక్కువగా ప్రదర్శించటం జరుగుతూ వుంటుంది.



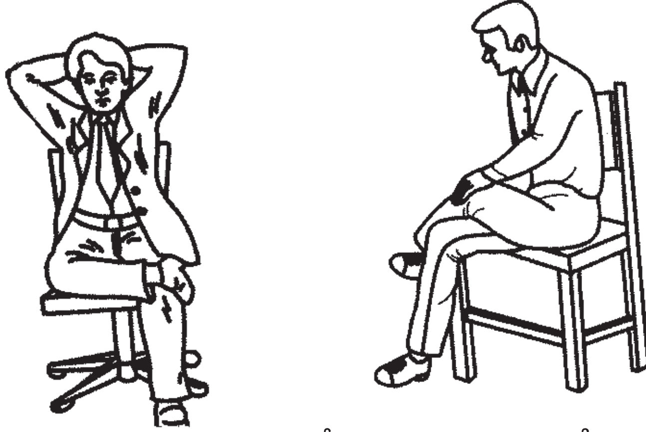
* వ్యతిరేకతాభావాన్ని సూచిస్తున్నపుడు తలను క్రిందవైపుకు 'వుంచటం' జరుగుతుంది.



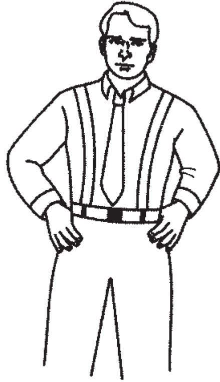
* ప్రజలలో న్యాయవాదులు, మేనేజర్లు, ఇతర వృత్తిరీత్యా నిపుణులు మొదలగు వారు తమచేతుల్ని తల వెనుక వైపువుంచి ప్రదర్శిస్తారు. ఇది వారి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ఆధిక్యతను, అధికారపూర్వక భావాన్ని సూచిస్తుంది.
* ఇదే విధమైన ప్రదర్శనా పూర్వక చేష్ట అనేది తమకు తాము అన్నీ తెలిసిన వారమనే భావాన్ని అనేకులలో కలిగిస్తుంది.



* తుంటిభాగములో తన చేతులనుంచి చేయు సంజ్ఞా ప్రదర్శన మనునది ఆ వ్యక్తి తన లక్ష్యాలను నెరవేర్చుకొనుటకు ప్రయత్నమును ప్రారంభించుటకు సిద్ధముగా వున్నాడని సూచిస్తుంది. ఇదే చిహ్న ప్రదర్శనము అనేది ఎదుటి వ్యక్తులవద్ద సంభాషణారహిత సవాలును చేయటాన్ని కూడ ప్రతిబింబిస్తుంది.



* చేతులను తమ మోకాళ్ళపై వుంచి, లేదా తను కూర్చున్న కుర్చీ అంచుపై వుంచి శరీరాన్ని ముందు వైపుకు వంచి కూర్చొనుటను ఆ వ్యక్తి తమ సంభాషణను, లేదా వాద ప్రతివాదనములను ముగించుటకు సిద్ధపడిన మనఃస్థితిని సూచిస్తుంది.
* బొటనవ్రేళ్లను తమ టక్‌చేయబడిన ప్యాంట్ బెల్టులోపలికిగాని, జేబులలో నుంచిగాని చేయు సంజ్ఞా-చేష్టలు వారి భయరాహిత్యమును ప్రదర్శించుటకు, స్త్రీల సమక్షమములో పురుషులు తమ ఆధిక్యతను సూచించుటకు చేయు ప్రయత్నముగను, అదేవిధముగ స్త్రీలు కూడ చేసెడి ఈ చేష్టను పురుషులకై ఆధిక్యతను ప్రదర్శించుటకు సిద్ధపడునట్లుగ వారి మనస్తత్వమును తెలియ జేస్తుంది.



* తమ కళ్ళజోడును కళ్ళనుండి తీసి ఒక చేతితో పట్టుకొని వాటియొక్క 'స్టాండ్'లను తమ పెదవులపైగాని, నోటియందుంచుకొనుటనుగాని చేయుట అనేది భద్రతా సంబంధమై చేయు చేష్టగా తెలియనగును. ఇదియే నిర్ణయ మును గైకొనుటకు చేయు ఆలస్యాన్ని కూడ తెలియజేస్తుంది.



* కళ్ళజోడును బయటకు తీయకనే, వాటిపై భాగమునుండి చూచుటను ఎదుటి వ్యక్తిపట్ల పూర్తి వ్యతిరేకతను కలిగివున్నాడని, ఆతనిలో దోషాలనే గమనిస్తున్నాడని తెలుపుతుంది.



చిన్నతనములో మనమందరమూ మన తల్లిదండ్రులు, తాత, నానమ్మలు, ఉపాధ్యాయులు, తక్కిన పెద్దవారియొక్క ప్రభావాలకు లోనైనవారమే! వారియొక్క హావభావముల ప్రదర్శనను అనుకరించటానికి ప్రయత్నం చేస్తూ వుంటాము. ఇదే కోవలో పలురకాలైన మౌఖిక సంబంధమైన భావప్రకటనలను నేర్చుకొని వున్నాము, నేర్చుకుంటున్నాము. మనము అనేక రకాలైన ఇతరులయొక్క భావవిన్యాసములను, వాగ్ధోరణులను గమనిస్తూ ఆలకిస్తున్నపుడు మనముకూడ అనేక విధములైన రకరకాలైన మనఃస్థితులకు లోనౌతాము. మనము కళ్ళలో కళ్ళు పెట్టి సూటిగా చూసే యత్నము చేయబోము. మన నోరు, కళ్ళు, ముక్కు లేదా చెవులు వంటి శరీర అంగములను మన చేతితో స్పృశిస్తాము. మనము ఒక వయస్సు వచ్చిన పిమ్మట మన సంజ్ఞలు లేదా చేష్టల ప్రదర్శనములలో పలు విధములైన మార్పులను చేసుకుంటూ వుంటాము.

ఒకవ్యక్తి తనయొక్క అవాంఛితమైన పదప్రయోగానికి గాని లేదా అట్టి మాటల ధోరణికిగాని నోటిని తనచేతితో కప్పివేసికొనుట జరుగుతుంది. ఈ చిహ్న ప్రదర్శనములో చేతితో పాక్షికముగా నోటిని మూసివేసి, బొటనవ్రేలితో గడ్డమును ఒత్తి పట్టుకొనుట జరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు మన చేతివ్రేళ్ళతోగాని లేదా మూసివుంచిన పిడికిలితోగాని నోటిని మూయుట జరుగుతుంది. ఈ విధమైన చేష్టను సహజంగా అధికముగా అబద్ధములు చెప్పెడి వ్యక్తులు చేస్తూంటారు. ఇదే చిహ్నమును కొందరు వ్యక్తులు ముక్కు క్రింది భాగమును రుద్దటం ద్వారా కూడా వ్యక్తపరుస్తుంటారు. ఎవరికైనా మదిలో ప్రతికూల భావముదయించినచో, తక్షణమే నోటిని కప్పివేయుట ద్వారా దాని సూచిస్తూంటారు. చేతితో నోటిని కప్పివేసినటులే ముక్కును స్పృశిం

చుట అనేది ఆ వ్యక్తి ఇతరులపట్ల సందేహాస్పద మనః ప్రవృత్తిని కలిగివున్నాడని తెలుపుతూంది.

మనము ఏదైనా దుస్సంఘటనను చూచినపుడు గాని, లేదా దానిపట్ల అయిష్టమునుగాని కల్గివున్నపుడు వెంటనే మన కంటిని వ్రేలితో రుద్దుకొనుట చేయటం జరుగుతుంది. అలాగే ఎదుటివ్యక్తి ఏదైనా అసత్య సంభాషణ చేస్తున్నపుడు దానినుండి దృష్టి మరల్చుకొనుటకై కూడ ఈ విధమైన సంజ్ఞా ప్రదర్శనమును చేస్తూంటాము. స్త్రీలు ఈ చిహ్నాలు పురుషుల కంటే ఎక్కువగా చేయడం గమనించవచ్చు. వారు ఏదైనా చికాకునకుగాని, అసౌకర్యమునకుగాని లోనైనపుడు ఈ విధమైన చేష్టను ప్రదర్శిస్తూంటారు.

ఒకవ్యక్తి తాను ఎవరితోనైనా సంభాషిస్తున్నపుడుగాని, లేదా ఎవరిసంభాషణ నైనా వినుచున్నపుడుగాని తన చేతితో చెవిని స్పృశించుటను ఆవ్యక్తి ఇతరులు చెబుతున్న విషయము బహుశా అసత్యమైయుండుననే అనుమానాస్పద ధోరణిని కలిగివున్నాడని చెబుతుంది.

కొన్ని సందర్భాలలో వ్యక్తులు పెన్ను లేదా పెన్సిలు వంటి వస్తువులను తమ నోటియందుంచుకొనుటను, లేదా చేతివ్రేళ్ళయొక్క గోళ్ళను కొరుకుటను కూడ వారు ఆందోళనాపూరిత మనస్సుతో వున్నారని తెలియజేస్తుంది.

ఒకవ్యక్తి తన మెడనుగాని లేదా చెవియొక్క క్రింద (మెడ) భాగమునుగాని తన చూపుడు వ్రేలితో కనీసము ఐదుమార్లు లేదా అంతకు మించిగాని గీరుకొను టను అది వానియొక్క సందేహాస్పద మరియు అనిశ్చిత మనఃస్థితుల్ని ప్రతిబింబి స్తుంది.

కొంతమంది వ్యక్తులు ఏదైనా అబద్ధము చెప్పినపుడు అసంకల్పితముగా తమ చొక్కాయొక్క కాలర్‌ని లాగుకొనుట చేయటం జరుగుతుంది. ఈ చిహ్న ప్రదర్శనము ఆవ్యక్తియొక్క కోపము మరియు ఆందోళనలకు కూడ సూచిక అవుతుంది.

ఒకవ్యక్తి తన చేతిని తనయొక్క తలకు ఆధారముగా చేసికొని ఎదుటివ్యక్తి యొక్క సంభాషణను వినుచుండిన యెడల, ఆ వినుచుండెడి వ్యక్తి అసౌకర్యమునకు గురియైనాడని, విసుగును కలిగి వున్నాడని వివరిస్తుంది. అదేవిధంగా తనచేతి వ్రేళ్ళతో బల్లపైన వాద్యముచేస్తూ వుండటంకూడ శ్రోతయొక్క అసౌకర్యమును తెలిపెడి సూచిక.

తన చెక్కిలిపై చేయివుంచుకొని చూపుడువ్రేలిని సూటిగా పైకివుంచి, మిగిలిన వ్రేళ్ళను ముడుచుకొని వుండు సంజ్ఞా ప్రదర్శనము ఆ వ్యక్తి ఎదుటివ్యక్తియొక్క సంభాషణను ఆసక్తిగా వినెడిధోరణిని, శ్రద్ధను కలిగివున్నాడని తెలియజేస్తుంది.

ఎదుటివ్యక్తి చెబుతున్న విషయమును శ్రద్ధగా వినెడి వ్యక్తి తనయొక్క గడ్డముపై మెల్లగా కొట్టుట ప్రారంభించినయెడల అది నిర్ణయమును తీసికొనుటకు సిద్ధపడు చున్నాడని గ్రహించనగును. కాని ఈ గడ్డమును స్పృశించుచూ దానితో బాటుగా

చేతులను, కాళ్ళను కూడ 'క్రాస్'గా వుంచి కుర్చీలో వెనుకకు వాలివున్నట్లయితే ఆతడు ఎదుటివ్యక్తి అభిప్రాయముతో విభేదిస్తున్నాడని తెలియజేస్తుంది.

ఎపుడైతే ఒకవ్యక్తి తన అరచేతితో మెడయొక్క వెనుక భాగమును రుద్దుకుంటూ వున్నట్లయితే ఆతడు సాధారణంగా అసత్యమును చెబుతున్నాడని, మరియు ఎదుటివ్యక్తియొక్క దృష్టినుండి తప్పించుకొనుటకు యత్నిస్తున్నాడని తెలుస్తుంది.

ఒకవ్యక్తి (ముఖ్యంగా స్త్రీ) మృదువుగా తనమెడ వెనుకభాగాన్ని తాకుతూ, రుద్దుకుంటున్నట్లయతే, అది ఆమెయొక్క చికాకును, లేదా కోపాన్ని సూచిస్తుంది.

తనయొక్క ఒకచేతితో ముఖముయొక్క ఒక పార్శ్వమును కప్పుకొని రెండవ చేతియొక్క వ్రేళ్ళను విడిగావుంచి చేతిని కొద్దిగా పైకెత్తినట్లువున్న సంజ్ఞ తన సమస్యను వ్యక్తపరుచుటలో ఆతనికిగల భయరాహిత్యమును, ఆందోళనా రాహిత్యములను వ్యక్తపరుస్తుంది.

సాధారణంగా కాళ్ళను ఒకదానిపై ఒకటి వేసికొనుటను మనము చూస్తూనే వున్నాము. కుడికాలును ఎడమకాలిపై వేసికొని వుంచుట సహజప్రక్రియగా చెప్ప బడుతోంది. కొన్ని దేశములలో ఈవిధమైన సంజ్ఞా ప్రదర్శనము వారికిగల రక్షణ దృక్పథము, ఆందోళనాపూర్వక మనఃస్థితులను తెలియజేస్తుంది. కాని కాళ్ళను 'క్రాస్'గా వేసికొను సమయమునందే, చేతులను కూడ 'క్రాస్'గా వేసికొని చేయు చేష్టా ప్రదర్శనలు అధికమగు అనాసక్తిని సూచిస్తుంది.

ఒక పాదముతో రెండవ కాలిని మోకాలి వెనుకవైపు నుండి చుట్టుకొనిన విధముగా పట్టుకొనుట అను సంజ్ఞా ప్రదర్శన అనునది రక్షణకొరకై చేయు ప్రయత్నముగా తెలియవలెను. ఈ రకమైనస్థితిని పిరికివారు లేదా సిగ్గుతో కూడిన స్త్రీలయందు మనము చాలా ఎక్కువగా చూడవచ్చును. ఇదే చిహ్న ప్రదర్శనము కుర్చీలో కూర్చున్నపుడు కూడ సంభవించవచ్చును.

ఉద్దేశ్యములు

'స్పృశించుట' అనునది ఒకనియొక్క మానసిక స్థితిని, తన వుద్దేశ్యాన్ని అవతలి వ్యక్తికి తెలుపుటకు చేయు ప్రయత్నాన్ని సూచిస్తుంది. ఎవరైనా ఒకవ్యక్తి సమీపమువద్దకు స్పృశిస్తే, అది ఆవ్యక్తి తన మాటలను కూడా వినమని కోరటాన్ని సూచిస్తుంది.

* ఒకవ్యక్తి ఎవరైనా ఎదుటివ్యక్తియొక్క చేతిని పట్టుకొని లాగినట్లుగా స్పృశిస్తే, అది ఆతని జోక్యము చేసుకునేందుకు, లేదా తన ఆందోళనను తెలుపుటకు గాని చేయు ప్రయత్నమని తెలియును.
* ఒకవ్యక్తి మీ కళ్ళలోకి చూసినపుడు మీరు ఉత్తేజితులై; మీరు మాట్లాడుటకు ప్రయత్నించినపుడు; ఆతని కనులు నిస్తేజముగా, నిద్రించునపుడు కన్నులు తెరచి నిద్రించువానివలె గోచరిస్తే, ఆతడు విసుగును కలిగివున్నాడని సూచిస్తుంది.

* ఆవులించుట, గోళ్ళుకొరుకుట, అతిగా వాచీని చూసుకొనుట, ఆకలి, దాహము వంటి చిహ్నాలను ప్రదర్శించుట వంటి లక్షణాలు విసుగుదలను సూచిస్తాయి.
* తమకు గల ఆందోళనలను కప్పిపుచ్చటానికి పొగత్రాగే అలవాటుగలవారు చాలామంది వుంటారు.



* సిగరెట్‌ను నోటియందుంచి, తలను పైకెత్తి వెలిగించువారు ఆశావాద, విశ్వాసపూరిత దృక్పథములను కలిగివుంటారు. అదేవిధంగా తలను క్రిందకు వుంచి సిగరెట్‌ను వెలిగించు వ్యక్తులు నిరాశావాద మనస్తత్వాన్ని కలిగివుండ టాన్ని సూచిస్తుంది.



* నోటియందు ఒకమూలగా సిగరెట్‌నువుంచి, వెలిగించే వ్యక్తి, ఆతడు రహస్యమైన ప్రవర్తనాపూర్వక మనస్తత్వమును కలిగివున్నవాడని తెలుపు తుంది.
* సిగరెట్ పొగను ఎక్కువగా ముక్కురంధ్రములనుండి విడచుట అనేది ఆవ్యక్తిని ఆధిక్యత, విశ్వాసపూరితమైన వ్యక్తిత్వము గలవానిగా సూచిస్తుంది.
* ఒకవ్యక్తి సిగరెట్‌ను వెలిగించిన తక్షణమే ఆర్పివేయటాన్ని ఆతడు సంభాషణను ఏమార్చటానికి చేసే ప్రయత్నమని గ్రహించవచ్చును.

వివాహము వాంఛించుటను తెలుపు సంజ్ఞా-చేష్టలు :

స్త్రీ పురుషులు పరస్పరము ఒకరినొకరు ఇష్టపడుతున్నపుడు తాము వారిని వివాహము చేసికొనవలెననెడి కోరికతో ఇరువురూ కొన్నివిధములైన చేష్టలను ప్రవర్తించుదురు. ఈ విషయములో పురుషులకంటె స్త్రీలే ఎక్కువ ముందుచూపు, వివేకములను ఎక్కువగా కలిగివుండటం మనము గమనిస్తే, అవగతమౌతుంది. అసంకల్పితముగా ప్రదర్శించెడి కొన్నివిధములైన ఈ (వైవాహిక వాంఛను సూచించుచు) చిహ్నములు యోచన చేయబడుట, మరియు అధ్యయన మును కూడ ఈ అధ్యాయమందు వివరింపబడుచున్నది.

* స్త్రీ పురుషులిరువురు ఒకరినొకరు కొద్ది దూరమునుంచి చూచుకొనినపుడు వారిలో కొన్ని విధములైన మార్పులు కలుగుతాయి. ఉదాహరణకు, శరీరము కొంచెము సాగినట్లుండుట, ఛాతీముందుకు వచ్చినట్లుండుట, ఉదరము లోపలకు లాగబడుట, శరీరము నిటారుగా పైకెత్తినట్లుండుట, ఆ వ్యక్తి చాలా చిన్నవారిగా కనబడుట మొదలగునవి సంభవిస్తాయి.





* తాను ఇష్టపడినవ్యక్తి సమీపములో ఆ వ్యక్తిచేయు శారీరక అభినయములను గురించి మనము ఎక్కువగా అధ్యయనము చేయుటకు సముద్రతీర ప్రాంతము లనేవి మిక్కిలి ఉత్తమ స్థలములని వివరింపబడినవి.





* పురుషుల ఎవరైన స్త్రీ తమ సమీపములో వుండినపుడు, వారిని గమనించు చున్నదని తెలియగానే; వారు తమ షర్టుయొక్క కాలర్‌ని సరిచేసికొనుట, తమ భుజములపై వున్న దుమ్మును దులుపుట, వారు ధరించిన చొక్కా, లేదా కోటులను సరిచేసికొనుట, మరియు తమ హెయిర్‌స్టైల్‌ను చక్కగా సరిదిద్దుకొనుట వంటివి చేయటం ప్రదర్శిస్తారు.



- పురుషుల తమ తీవ్రమైన శారీరక (సెక్సుకుసంబంధించిన) వాంఛను తమ బొటనవ్రేళ్ళను బెల్టులో, తమ జననాంగముల సమీపంగా ప్రదర్శించుట ద్వారా అభినయించుటను మనము గమనించవచ్చును.
- పురుషులు తమ శరీరమును స్త్రీలవైపునకు త్రిప్పి, తమ పాదములను ఆమెకు సమీపముగా చేర్చుటద్వారా కూడ తమ 'వాంఛను' ప్రతిబింబించు రీతిగా ప్రవర్తిస్తారు.
- కొద్దిక్షణాలసేపు తమయొక్క కనుపాపలను పెద్దవిగా చేసి చూడటం ద్వారా కూడ పురుషులు స్త్రీలపై వారికిగల తమ ఆసక్తిని, కోరికను వెలిబుచ్చుతారు.
- తన తుంటిభాగములో రెండుచేతులనూ వుంచి శరీరాన్ని ఒక విధమైన (నిటారుగా) రీతిలో వుంచుట అనేది ఆ వ్యక్తి తన ఎదుటవున్న స్త్రీతో 'కలయుట'కు ఇచ్ఛగించుటను వివరిస్తుంది.



ఈవిధంగానే పురుషులలోవలె, స్త్రీలలోకూడ,వారు తమ తలను స్పృశించుట, దుస్తులను సరిచేసి (శుభ్రము) కొనుట, రెండు చేతుల్నీ తమ తుంటిపై వుంచి ప్రదర్శించుట, ఒక పాదమును పురుషునివైపు సూచించురీతిగా వుంచుట మొదలైన లక్షణాలు గోచరించగలవు.

- తన దుస్తులను టక్‌చేసికొని, బొటనవ్రేలిని బెల్టు నందు వుంచి చేయు సంజ్ఞఅనేది, స్త్రీలలోని తీవ్రమైన 'వాంఛ'ను సూచిస్తుంది. అలాగే, తమ జేబులో బొటనవ్రేలిని ఉంచుట, తమ హేండ్‌బాగ్ నందుండి కూడ బైటకు కనబడునట్లు చేయుటను కూడ ఇదే విధమైన భావాన్ని తెలుపుతుంది.



- తమ కనుపాపలను పెద్దవిగాచేసి, చెక్కిళ్ళు తాజాగా వుండుట, నిగారింపును సంతరించుకొనుటగూడ వారికి పురుషునిపైగల ఉత్తేజతను సూచిస్తుంది.

- తాను బాగా ఇష్టపడిన పురుషుని సమక్షంలో స్త్రీ తన మృదువైన మణికట్టును పదేపదే ప్రదర్శించుటను, మరియు తన శరీరములోని శృంగార సంబంధిత ప్రదేశములను బహిర్గతము చేయుటను జరుగగలదు. మాట్లాడునపుడు తన అరచేతిని బైటకు చూపించి, ప్రదర్శించుటనుకూడ కలదు.



- కూర్చుని లేదా నిలబడి వున్న స్త్రీ, పురుషుని (తాను ఇష్టపడిన) చూసినవెంటనే సాధారణముగా తాను స్థితిలో వుంచిన దానికంటె తన కాళ్ళను రెండింటినీ విశాలముగా (వెడల్పుగా) కదిలించుటను గమనించవచ్చును.

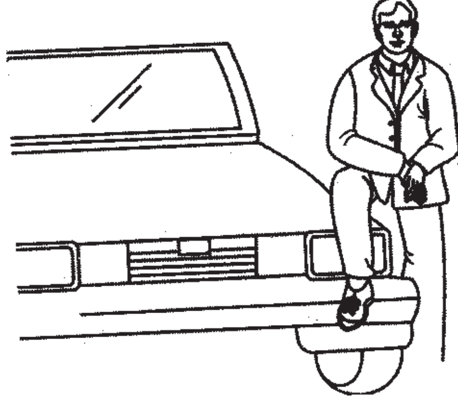


- స్త్రీ తన పెదవులను తడిగా చేసికొనుటను, ఆమె యొక్క శృంగార పూర్వక మగు వాంఛను, దానికొరకై అతనిని ఆహ్వానించుటను తెలియజేస్తుంది. కుర్చీయందు కూర్చున్న స్త్రీ ఒకకాలిని రెండవకాలి తొడక్రిందవుంచి, మోకాలిని పురుషునివైపు కేంద్రీకరించినట్లు వుంచి చేయు ప్రదర్శనము ఆమెకు అతనిపై గల అధికమైన ఆసక్తిని తెలియజేస్తుంది.

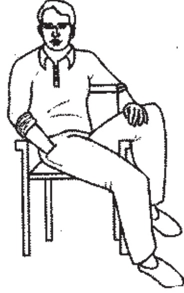
ప్రాదేశిక, యాజమాన్యపూర్వక చేష్టలు :

వివిధములైన ప్రదేశములరీత్యా, తమ యాజమాన్య పూర్వకమగు అంశము లందు ప్రజలు చేయు చేష్టాదివిధానములు పలువిధాలుగా వుంటాయి.

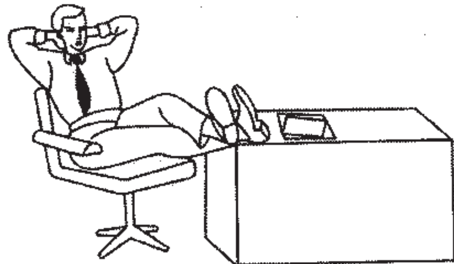
ప్రేమికులు ఒకరి మరొకరు తమ చేతులతో చుట్టి వేసికొని కలిసి వుండుటను, వ్యాపార కార్యనిర్వాహకవర్గము తమపాదములను 'డెస్క్'పై వుంచి ప్రదర్శించుట, లేదా తలుపువైపునకు కనుపించునట్లు చేయుట మొదలగునవి. కొందరు ఇతరులయొక్క కారుపై కూర్చొనుట, అనుమతి లేకుండగానే ఆఫీస్ 'డెస్క్'పై కూర్చొనుట అనేది వారికి ఇతరులపై ఆధిక్యతను ప్రదర్శించు వుద్దేశ్యము వున్నట్లుగ తెలియజేస్తుంది.



కుర్చీలో కూర్చున్నపుడు కొంచెము వెనుకకు వంగి ఎడమవైపు ప్యాంట్ జేబులో తన ఎడమచేతినివుంచి, కుడికాలిని కుర్చీ హేండిల్‌పైవుంచి, కుడి చేతిని కుడి తొడపై (మోకాలుకు సమీపంగా) వుంచుటను ఆతనికి గల **'టేకిట్ ఈజీ'** మనస్తత్వాన్ని, విశ్రాంతిపూర్వక స్వేచ్ఛాపూర్వక భావాన్ని తెలుపుతుంది.



యజమాని కార్యాలయములోనికి ప్రవేశిస్తున్నపుడు, కూర్చున్నవ్యక్తి తన స్థితిని మార్చుకొనుట, టేబుల్ క్రింది తన పాదమును లోపలికి లాగుకొనుట వంటి చేయుటను జరుగుటను గ్రహించవచ్చును.



చెణుకు

అవునూ! ఇంతకూ మీరు శరీర భాషను అర్థం చేసుకోగల శక్తి వచ్చిందో లేదో ఎలా తెలుస్తుంది...?

ఈ క్రింద కొందరు ఒకవ్యక్తి ఫోటోలు ఇస్తున్నాము. తన భంగిమలను బట్టి వారి మనసులో ఏముందో చెప్పుకోండి చూద్దాం

పాఠకుల్లారా! ఈ ఫోటోలు చూస్తే మీకేమనిపిస్తోందో నాకు వ్రాయండి. ఈ పుస్తకంలో ప్రచురిస్తాము.

రచయిత









చివరిమాట

అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన ఇంద్రియం 'కన్ను' (అందుకే టి.వి.కి ఇంత ప్రాధాన్యత). కపట ప్రవర్తన అణువణువున వ్యాపించి ఉన్న వ్యక్తి మనస్సులో ఒకటి పెట్టుకొని పైకి మరొకటి మాట్లాడవచ్చు. అందుకే అతడు చెప్పేదాన్ని బట్టి అతడిని అర్థం చేసుకోవడం కష్టమౌతుంది. కానీ మనసులో భావాలు శరీరంలో ప్రకటమౌతాయి. అప్పుడు అతడు కూర్చున్న విధానాన్ని బట్టి మనసులోని మాట గ్రహించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఈ విధంగా శరీరం మాట్లాడుతుంది.

(The Body Language) నోరు మాట్లాడిన మాటలు చెవితో విన్నట్లు శరీరం మాట్లాడే భాషను కంటితో చదవవచ్చు. ఇలా శరీరాన్ని చదవగల జ్ఞానం మీ కంటికి వస్తే మీ నేత్రం జ్ఞాననేత్రమైనట్టే. ప్రస్తుత సమాజంలో మానవ సంబంధాలు దృఢమవ్వాలంటే తక్కిన వాటికన్నా శరీరాన్ని చదవగల జ్ఞానమే బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే ఈ విషయాన్ని "మనిషిని చదవడం ఎలా?" అనే పుస్తకంలో పేర్కొన్నాను.

ఇది మీకు ఉపయోగపడుతుందని ఆశిస్తూ......

మైత్రేయ

సమస్యలా

1. పిల్లలు మీ మాట వినడంలేదా!
2. మీ ఆవిడ మీతో సహకరించడం లేదా!
3. ఏదో తెలియని బాధ మిమ్మల్ని వెన్నాడుతోందా!
4. రోజు రోజుకు జీవితం విసుగెత్తిపోతోందా!
5. ఏ ప్రయత్నం చేసినా ఫలించడంలేదా!
6. ఆకలి, నిద్ర మందగిస్తున్నాయా!
7. మీవారు ఇల్లు పట్టకుండా తిరుగుతూ, అదేమంటే విసుక్కుంటున్నారా!
8. ఇంకా అనేక సమస్యలు మిమ్మల్ని వేధిస్తున్నాయి!

అవును - అవును - అవును

అయితే మీకు ధైర్యాన్ని నూరిపోసి, మ సమస్యలకు సరళమైన జవాబులను చూపి వెన్నుతట్టి ముందుకు నడిపే ఈ క్రింది **మైత్రేయ** రచనలు చదవండి

1. విజయంమీది!...
2. ఆనందంగా జీవిద్దాం!....
3. నిఖిలక్రియా యోగం
4. నాదబ్రహ్మోపాసన
5. కలిసి జీవిద్దాం!....
6. శరీరభాష



ప్రాప్తిస్థానం
మోహన్ పబ్లికేషన్స్
కోటగుమ్మం - రాజమండ్రి.

" One of our most important Conversational slills doesn't come from our tongue, but from our body. Research has shown that over 70% of Communica tion is nonverbal. "Body Language" as it is called, often Cimmunicates before we speak, and it projects our level of receptivity to others."

- How to start a Conversation and make friends.

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.5
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	20
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	9
లక్ష్మీగణపతి పూజాకల్పం	...
వరలక్ష్మీ వ్రతం	5
కేదారేశ్వర వ్రతం	5
త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	5
త్రినాధవ్రతం(సాదా)	3
క్షీరాబ్ధి వ్రతం	5
మంగళ గౌరీవ్రతం	9
వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	15
శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	15
కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	15
సంతోషీమాతా వ్రతం	15
ఏడు శనివారాల వ్రతం	15
సత్యనారాయణవ్రతం	15
శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	15
శివదీక్ష	9
మార్గశిర లక్ష్మీవారాలవ్రతం	...
శ్రీ వేంకటేశ్వర (దీక్ష) గోవిందమాల	...
కాత్యాయనీ వ్రతం	15
సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	15
తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	30
స్త్రీల వ్రతకథలు	25
స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి(నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	45
స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరీపాటతో)	27
సర్వదేవతా పూజావిధానం	15
ఆరువ్రతాలు	25
ధన్వంతరీ వ్రతకల్పం	9
రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	9
పార్వతీ నిత్యపూజ	9
తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	9
శ్రీ చక్రపూజ	9
శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	30
శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	30
లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీలలితా నిత్యపూజ(లలితాసహస్రనామస్తోత్రంతో)	9
శ్రీ గాయత్రీ నిత్యపూజ	9
అన్నపూర్ణ నిత్యపూజ	9
శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	9
మహిషాసుర మర్దనీపూజ	9
రాజరాజేశ్వరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	9
కాలభైరవ నిత్యపూజ	9
శివపూజ	9
వీరభద్ర పూజ	9
ఆంజనేయ నిత్యపూజ	9
నాగేంద్ర స్వామి పూజ	9
సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	9
రామదేవుని కథ	9
శివదేవుని కథ	9
విష్ణుపూజ (విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రసహితం)	9
శ్రీకృష్ణ పూజ, గోపూజ	9
లక్ష్మీనరసింహపూజ	9
రాఘవేంద్రపూజ	9
విశ్వకర్మపూజ	9
శనైశ్చరపూజ	9
వేంకటేశ్వరపూజ	9
బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	9
సూర్య నిత్యపూజ	9
నవగ్రహ నిత్యపూజ	9
సకలదేవతా అష్టోత్తర శతనామావళీపూజ	9
పంచాయతన పూజ	45
రుక్మిణీ కల్యాణం	15
అష్టనాగపూజ	30
ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	30
ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	30
ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	30
ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	30
సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	20
పంచముఖ ఆంజనేయనిత్యపూజ	15
హనుమద్ వ్రతం	30
28 వ్రతములు	99
పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	30
కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150
కలశపూజలు (విడివిడిగా)	150
ఉమామహేశ్వర వ్రతం	30

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	31
సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	99
సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	20
విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	20
లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్(క్రౌన్)	30
లలితా సహస్రనామములు	18
లక్ష్మీ సహస్రనామములు	18
దుర్గా సహస్రనామములు	18
ఆంజనేయ సహస్రనామములు	18
శివ సహస్రనామములు	18
విష్ణు సహస్రనామములు	18
గణపతి సహస్రనామములు	18
సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	18
గాయత్రి సహస్రనామములు	18
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	18
శ్రీరామా సహస్రనామములు	18
లక్ష్మీనృసింహసహస్రనామములు	18
సరస్వతి సహస్రనామములు	18

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

లక్ష్మీగణపతి సహస్రనామములు	18
సూర్యసహస్రనామములు&ఆదిత్యహృదయం	18
శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	18
మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	18
సంద్యావందనం	18
మంత్రపుష్పమ్	18
హనుమాన్ చాలీసా	7
(పాకెట్) మణిద్వీపవర్ణన	7
ఆరు చాలీసాలు	9
శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	7
వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	7
ఆరుదండకాలు	5
వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5
అష్టలక్ష్మి స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	7
దేవీఖడ్గ మాలాస్తోత్రమ్(మహిషాసురమర్దనీ స్తోత్రంతో)	7
నమశ్శివాయ గేయామృతం	5
బాలాత్రిపుర సుందరీ స్తోత్రకదంబం	81
సుందరకాండ (పాకెట్)	9
భగవద్గీత మూలం	18
రామరక్షాస్తోత్రమ్	18
స్తోత్ర రత్నావళి	30
పురాణపండలలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్ (మినీ)	8
పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్ (మినీ)	8
పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	8
పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	8
మంత్రపుష్పం (మినీ)	8
శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	30
కుజదోషం	9
కాలసర్ప దోషం	9
మీ అప్పులు తీరాలా?	9
దృష్టిదోషాలు నివారణ	9
సర్వదేవతా ధ్యానశ్లోకములు	9
పంచసూక్తములు	9
సంధ్యావందనం	9
శ్రీరామదూతంశిరసానమామి(తాత్పర్యంతో)	9
రుద్రనమకమ్-చమకమ్	9
మన్యుసూక్త-మంత్రపారాయణం	9
గాయత్రీమంత్రాలు	9
పంచరత్న స్తోత్రాలు	9
కరావలంబ స్తోత్రాలు	9
దశావతార స్తోత్రాలు	9
అష్టోత్తర శతనామస్తోత్రాలు	9
భుజంగ స్తోత్రాలు	9
ప్రాతఃస్మరణాలు	9
జపమంత్రాలు	9
సర్వదేవతా సుప్రభాతములు	9
ద్వాదశ నామస్తోత్రాలు	9
కుమారస్వామి స్తోత్రమాల	9
సుదర్శన స్తోత్రమాల	9
హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	9
దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	9
పంచముఖఆంజనేయస్తోత్రమ్	9
దండక రత్నాలు	9
ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు-పంచారామాలతో	9
శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	9
పంచ అధర్వణ శీర్షములు	9
ప్రార్థనా శ్లోకములు	9
గణపతి స్తోత్రమాల	9
శ్రీ గురుగీత	9
సర్వదేవతా కవచములు	9
సర్వదేవతా అష్టకములు	9
హిందూ సంస్కృతిసంప్రదాయాలు	9
విష్ణు స్తోత్రమాల	9
దేవీ స్తోత్రమాల	9
శివస్తోత్రమాల	9
విష్ణు స్తోత్రములు	9
భర్తృలహరి సుభాషితాలు	9
నవవిధ భక్తిమార్గాలు	9
నవదుర్గలు	9
దశమహావిద్యలు	9
తిరుపతి వెళదాం	9
నవగ్రహస్తోత్రమాల	30
మహాన్యాసమ్	30
సుందరకాండ గానామృతం	30
సంధ్యా వందనం (పెద్దది)	30
పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	36
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	36
స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	81
మూకపంచశతీ	81
పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి (శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	108
గోమాతపూజావిధానము	7
ఆనందసిద్ధి - శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	99
సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	99
బొమ్మల గురుచరిత్ర	...
బొమ్మల సాయిచరిత్ర	...
బాలలబాబా శ్రీ సాయిచరితం	9
శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	99
శ్రీసాయిసన్నిధిద్వారకామాయిలీలలు	....
శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	50
శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	50
దాసగణకృత శ్రీసాయి చరిత్ర	30
నవనాథ చరిత్ర	90
శ్రీ సాయిచరిత్ర(బైండు)ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	50
శ్రీ గురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	50

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయ పూజాకల్పం,సహస్రంతో	15
అనఘాదేవీ వ్రతం	15
శ్రీ సాయిసచ్చరిత్ర గానామృతం	15
శ్రీ గురుచరిత్ర గానామృతం	45
భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	25
మనసులోనిప్రశ్నకుశ్రీసాయిబాబాజవాబులు	25
అక్షరక్రమములో శ్రీసాయిసూక్తులు	25
శ్రీసాయి అష్టోత్తరశతనామావళీమాహాత్మ్యం	25
శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	15
శ్రీ సాయిభజనమాల	15
శ్రీ సాయి భజన్స్	15
శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	15
శిరిడిహారతులు (భావంతో)	15
ప్రతిగురువారంసాయినిత్యపూజ	8
"శ్రీసాయి"కోటి	15
"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	12
ద్వారకామాయి భక్తిగీతాలు	9
శ్రీ సాయిబాబా భక్తిమాల	9
శ్రీలక్ష్మీ సాయిభక్తిమాల	9
శ్రీ ద్వారకామాయిభక్తిమాల	9
శ్రీ శిర్డీభక్తిమాల	9
శ్రీ సాయిబాబా భక్తిమాల	9
శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	9
శ్రీ సాయివేయినామాలు	4
శ్రీ సాయి సహస్ర నామావళి	9
శ్రీ సాయి చాలీసా-సుప్రభాతం	9
శ్రీ సాయినాధ చాలీసా	9
శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	9
శ్రీ సాయి నిత్యపూజ (పాకెట్)	9
శ్రీ దత్తాత్రేయ నిత్యపూజ F	9
శ్రీ సాయి సూక్తులు	9
శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	9
శ్రీసాయి నక్షత్రమాలిక	9
హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	10
భక్తుల సందేహాలకుబాబా సమాధానాలు	45
శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	45
శ్రీ షిర్డీసాయి లీలామృతం (VG)	25
ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	10
షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	90
సాయిపూజావిధి	30
సాయిమహిమ	....
సాయిసత్యవ్రతం	15
సాయి అనుగ్రహమ్	116
నవగురువారాల వ్రతకల్పము	12
శ్రీదత్తలీలామృతము	72
హృదయంలో సాయి	12
శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	81

4. జ్యోతిషాలు

'శుభసమయ' గంటల పంచాంగం	30
సనాతన వైదిక బ్రాహ్మణ పంచాంగం (వంగిపురపువారి పత్రికసైజ్‌పంచాంగం)	69
'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	50
చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తాపంచాంగము	50
గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	116
శ్రీచక్ర పంచాంగము(రాష్ట్రతొలిమహిళపంచాంగకర్త)	30
వేంకట్రామా&కో సిద్ధాంతుల రేలంగితంగిరాలవారి గంటలపంచాంగము	30
తంగిరాల పెద్దపంచాంగం	39
కాలచక్రం జ్యోతిష క్యాలండర్	20
గ్రహబలం క్యాలండర్(శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	20
శుభలగ్నం (తంగిరాల) క్యాలండర్	20
శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	20
సాదా క్యాలండర్	5
పాకెట్ క్యాలండర్	10
తాజకనీలకంఠీయమ్	100
40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	207
40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	150
కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	150
జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	150
మానసాగరి జాతకపద్ధతి	150
వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	150
వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	81
సింపుల్ రెమిడీస్	....
హోరాసార	.....
శంభు హోరప్రకాశిక	.....
పూర్వ పరాశరి	100
పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200
1940-60వరకు పాతపంచాంగములు	225
ప్రశ్న సింధు	90
నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	36
సర్వార్థ ఫలచంద్రిక	90
సూర్యసిద్ధాంత పంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	150
దృక్సిద్ధాంత పంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	150
ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	36
పంచప్రాచీన జ్యోతిషాలు	36
జాతక గణిత ప్రవేశిక	30
భృగు సూత్రాలు	36
జ్యోతిషమర్మబోధిని	45
జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	45
ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	45
జాతక మకరందం	30
జ్యోతిష సరస్వతి	30
మీజననకాల విశేషాలు	30
ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	30
జ్యోతిష స్వయంబోధిని	30
శుభముహూర్త శిరోమణి	30

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

నక్షత్ర ఫలమంజరి	30
పంచాంగం చూసే విధానం	30
సర్వార్థ జ్యోతిషం	30
ప్రాథమిక జ్యోతిషం	30
నవరత్నములు శుభయోగములు	30
జ్యోతిషభావఫలచంద్రిక-1	...
శుభశకునాలు	20
హస్తరేఖాఫలితాలు	30
సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	30
ముహూర్త దీపిక	81
పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	20
కలలు ఫలితాలు	20
నిత్యజీవితంలో అదృష్ట సంఖ్యలు	9
నిత్యజీవితంలో నక్షత్రాలు	9
జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	30
మానసాగరి(ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250
జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	90
గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం(1940-2050)	900
ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	45
జాతకాలంకారం	36
జ్యోతిష వైద్య రత్నావళి	36
ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250
జాతకచక్రం మీరే వేసుకోవచ్చు	30
జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	90
అంగసాముద్రికం	30
హస్త సాముద్రికం	40
వధూవర గుణ సమ్మేళనం	....
లాల్ కితాబ్	81
జాతకరాజము	36
శకునశాస్త్రం	36
ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	100
పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	150
అష్టకవర్గు	45
బృహత్జాతకం(ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	200
లగ్నరత్నాకరం	36
షట్పంచాశిక	120
40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	150
40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	207
కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	45
ముహూర్తచింతామణి	81
సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	45
ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	150
అదృష్టరెమెడీస్	99
ములుగువారిరాశిఫలితాలు(12రాశులువారికి)	36
ములుగువారిరాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	10
గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	36
జ్యోతిష రెమిడీస్	300
జాతక రహస్యాలు	250
జాతకమార్తాండం (కొండపల్లి)	250
జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక (కొండపల్లి)	250
గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	90
శనిగ్రహరెమిడీస్	90
జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	90
నాడీజ్యోతిషం	45
వివాహజ్యోతిషమంజరి	45
గార్గేయం మీ గ్రహబలం రెమిడీస్	....
మీ పుట్టినతేదీనిబట్టి మీ జీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్)	81
నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	45
లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	45
గౌతమసంహిత	45
హోరరత్నమాల	45
బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు	
జ్యోతిష విద్యారంభం	50
గ్రహభావ బలములు	50
కాలచక్రదశ	50
అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50
జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50
పురోగామి జాతకం	50
భావార్థరత్నాకరం	75
భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75
అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75
జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75
ప్రశ్నతంత్ర	75
ముహూర్తం	75
విశిష్ట జాతకములు	125
భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125
300 ముఖ్యమైన యోగములు	125
జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	250
రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు	
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	రూ.200
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200
భావార్థరత్నాకరము	75
ముహూర్త చింతామణి	150
స్వప్న శాస్త్రము	30
శతయోగమంజరి	75
వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	150
అనుభవసులభవాస్తు - 1	75
అనుభవసులభవాస్తు - 2	125

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

5. వాస్తులు

40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు (బైండు)	108
వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	30
మీరూ మీ వాస్తు	30
గృహవాస్తు చిట్కాలు	30
వాస్తు పూజ	30
వాస్తు సూత్రములు	30
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	30
వాస్తు సూక్తులు	10
గృహవాస్తు వర్గులు	90
డోలనవిద్య ఉపయోగాలు (డౌజింగ్)	36
విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	45
విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇండ్ల ఆయములు	81
విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాల)	....
ప్రాచీన వాస్తుశాస్త్రములు	36
ఆధునిక గృహవాస్తు	81
శుభవాస్తు	207
శుభవాస్తు సలహాలు	36
వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	90
వాస్తుశాస్త్రం	45
హౌస్ ప్లాన్లు	30
గృహవాస్తుసారం	30
గృహవాస్తు చంద్రిక	30
గృహవాస్తు దర్పణం	30
జ్యోతిష - గృహవాస్తు చంద్రిక	....
వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	...
వాస్తు శిరోమణి ,,	...
శ్రీకృష్ణవాస్తు ,,	....
పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	90
వాస్తుడిండిమమ్ ,,	45
వాస్తుదుందిభి ,,	90
విశ్వకర్మవాస్తుశాస్త్రము ,,	...
కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	45
శల్యవాస్తు,జలవాస్తు(దంతూరిపండరీనాథ్)	81
మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120

6. మంత్రశాస్త్రాలు

శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360
శ్రీ గురు తంత్రం	108
సర్ప (నాగ)తంత్రం	250
మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360
మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360
శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200
మంత్రసిద్ధి	90
మంత్రసాధన	45
తంత్రజాలం	45
యక్షిణీ తంత్రం	45
పాశుపత తంత్రం	90
మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	45
సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	45
మంత్రాక్షరాలరహస్యం(బీజాక్షరనిఘంటువు)	45
సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	45
దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	45
సదాచార దీపిక	45
గాయత్రీ తంత్రమ్	108
గుప్త సాధన తంత్రం	45
యంత్రసిద్ధి	333
మంత్రశక్తి	45
దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	45
మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	250
తాంత్రిక పంచాంగం	45
హవన తంత్రం	250
పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	90
మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150
ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360
షోడశనిత్యతంత్రం	250
శాక్తేయతంత్రం	250
యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	45
రుద్రయామళతంత్రం	250
ప్రపంచసారతంత్రం	45
బదనిక తంత్రమ్	45
ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	45
రుద్రాష్టాధ్యాయః	90
పరశురామతంత్రమ్	108
లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
గంధర్వ తంత్రమ్	45
హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250
మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
కామధేనువు తంత్రం	360
శూలినీదుర్గాతంత్రం	360
సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	45
మహామంత్రశాస్త్రసంగ్రహః	150
యంత్ర మంత్ర తంత్ర	45
శూలినీదుర్గాతంత్రం (చిన్నది)	100

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	45
గణేశ ఆరాధన 1	90
గణేశోపాసన 2	90
నవగ్రహారాధన	144
నవగ్రహవైభవం	90
నవగ్రహ రెమెడీస్	90
నవగ్రహ వేదం	90
శనిగ్రహారాధన	90
ఆదిత్యారాధన	90
సుబ్రహ్మణ్యారాధన	90
శ్రీ శివ ఆరాధన	90
లక్ష్మీ ఆరాధన	90

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

హనుమదారాధన	90
లలితారాధన	90
శ్రీ చక్రారాధన	...
గాయత్రీ ఆరాధన	90
వీరభద్రారాధన	90
కాలసర్ప యోగం	90
నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	90
నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	90
సుందరకాండ వచనం	90
వేదసూక్తములు	90
అష్టాదశపురాణములు	...
వేమన పద్యసారామృతం	90
పండగలు పర్వదినాలు	90
కుజగ్రహారాధన	90
భైరవారాధన	90
సూక్తిరత్నాలు	90
మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...)	144
పురాణపండ రామాయణం	90
పురాణపండ భారతం	90
పురాణపండ భాగవతం	90
శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	90
సర్వదేవతా స్వరూపుడు వేంకటేశ్వరుడు	90
హనుమచ్చరిత్ర	90
పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	45
శ్రీ దేవీ సప్తశతి	90
మానవధర్మాలు	.....
గరుడపురాణం	36
మాఘపురాణం	30
శివపురాణం	30
వైశాఖపురాణం	30
స్థూలాక్షరి మాఘపురాణం	45
స్థూలాక్షరి శివపురాణం	45
స్థూలాక్షరి వైశాఖపురాణం	45
కార్తీక పురాణం	25
సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	45
మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	150
పెద్దబాలశిక్ష	36
గాయత్రీ మహిమ	30
మత్స్య యంత్ర మహిమ	45
పురాణనామ చంద్రిక	......
వేదమంత్ర సంహిత	108
వృక్షదేవతలు	36
హనుమద్విజయం	30
హనుమద్వైభవమ్	30
యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	150
సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150
నవగ్రహ దర్శనమ్	90
నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	90
సాలగ్రామములు	90
చతుర్వేదములు	108
సహస్రలింగార్చన	120
బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము	200
బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము	200
బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము	200
కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	36
పంచమవేదం మహాభారతం	81
దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	81
తాళపత్ర సమాహార గోపురం	144
శ్రీ హయగ్రీవ ఆరాధన	90
శ్రీలక్ష్మీనరసింహ ఆరాధన	90
దైవారాధన	90
(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	90
గణపతిభాష్యం	90
దక్షిణావృత శంఖములు	45
108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	30
ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	240
గీతారాధన	90
యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	90
శ్రీ శివగీత	108
భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	100
చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	30
నవయోగులు	90
ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	90
సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళి(పెద్దది) -(108 అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	90
భగవత్‌స్తుతి	90
సూర్యోపాసన	30

8. వైద్య గ్రంథాలు

ఆహారం ఆరోగ్యం	30
మూలికావైద్య చిట్కాలు	30
ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	20
ఆయుర్వేద వైద్యం	30
గృహవైద్య రహస్యాలు	30
ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి - సెట్	...
గృహవైద్యసారం	30
హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	45
ప్రకృతివైద్యం	30
ఆహారం-వైద్యం	81
సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	81
ఆయుర్వేదమ్	30
అనుపానతరంగిణి	....
ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	90
దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు	
వాకడం - ఉపయోగాలు	90
ఆకుకూరలు	...
వనమూలికావైద్యం	300
ఏకమూలికావైద్యం	90
అష్టాంగ హృదయం(4భాగాలు)	1200

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	90
ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	90
ఒబెసిటి	90
హెల్త్‌గైడ్	90
ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	90
ఫుడ్‌థెరపి	90
న్యాచురల్‌థెరపి	90
సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	90
కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	90
యోగామంత్ర	90
యోగా సండే టు మండే	90
హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	90
హెల్త్‌ఫైల్	108

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	25
శ్రీ అయ్యప్ప ఆరాధన	45
శ్రీ అయ్యప్ప యాత్రా విశిష్టత	45
శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	45
శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	15
శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	15
శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	9
శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	9
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	9
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	6
శ్రీ భవానీ లీలామృతం(దుర్గాభవానీదీక్ష)	25
దేవీలీలామృతం	81
శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	15
దేవీ భక్తిగీతాలు	15
జై భవానీదీక్ష F	9
భవానీదీక్ష P	6
దేవీ భక్తిమాల	9
శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	99
అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	15

10. భజనలు - కీర్తనలు

అన్నమయ్య కీర్తనలు (బిగ్)	15
అన్నమయ్య కీర్తనలు (చిన్నవి)	9
శ్రీరామదాసు కీర్తనలు (బిగ్)	15
శ్రీరామదాసు కీర్తనలు(చిన్నవి)	9
త్యాగయ్య కీర్తనలు	9
సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20
వసుంధర మంగళ హారతులు	20
సర్వదేవతా భజనలు	30
జానపదగీతాలు	20
చిట్టి పొట్టి పాటలు	9
జాతీయ గీతాలు	9
శివభక్తి మాల	9
విష్ణు భక్తిమాల	9
దేశభక్తి గీతాలు	30
సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	30
పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	30
గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	30
గానవిద్యాబోధిని	90
అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	90
పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	30
భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	30
సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	30
బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు(జానపదగీతాలు)	30

11. హిట్స్ సాంగ్స్

ఘంటసాల భగవద్గీత	15
ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	90
పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	90
ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	90
ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	90
వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	90
సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి హిట్స్	....
సినీభక్తిగీతాలు	90

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	45
శాకాహార వంటలు	20
మాంసాహారవంటలు	20
చిట్టిచిట్కాలు	20
అందానికి చిట్కాలు	20
పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	20
పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	9
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	30
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	30
చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	20
పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	20
పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	20
వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	20
శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	45
ఇంగ్లీషులోఆడపిల్లలపేర్లు	36
ఇంగ్లీషులో మగపిల్లలపేర్లు	36
బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	20
పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	20
మైక్రోవోవెన్ వంటలు	81
సర్వదేవతాభక్తిమాల	30
పిల్లలపేర్లు (బాబు)	30
పిల్లలపేర్లు (పాప)	30
మోడ్రన్ మెహందీ (గోరింటాకు డిజైన్స్)	30

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	150
యోగాసనాలు	30
సూర్యనమస్కారములు	30
పొడుపుకథలు (పెద్దది)	20
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	5
కాలజ్ఞాన తత్త్వాలు	20
హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	15

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	**15**
జనరల్ నాలెడ్జ్	**15**
నూరు ఎక్కాలు	**7**
1-100 టేబుల్ బుక్	**7**
శ్రీరామకోటి	**25**
శ్రీశివకోటి	**25**
మేజిక్	**20**
అంకెలతో గారడీ	**20**
ప్రేమకథలు	**20**
యువతరంగాలు (యువతరంకోసం)	**20**
ప్రేమా నీకు జోహార్లు (లవ్‌డిక్షనరీ)	**20**
హృదయస్పందన (కవితలు)	**20**
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	**30**
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	**30**
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	**25**
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	**25**
విజయం మీదే	**30**
కలిసి జీవిద్దాం	**30**
నాదబ్రహ్మోపాసన (ధ్యానం+సంగీతంమేలు కలయిక)	**90**
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	**90**
క్రియాయోగం	**30**
ఆనందంగా జీవిద్దాం	**81**
హరిశ్చంద్ర నాటకం	**45**
మ్యాజిక్‌గైడ్-ట్రిక్కులు,తమాషాలు-కపటిప్రపంచం	**90**
చదరంగం	**90**
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	**90**
పంచసాయకం	**90**
రతిరహస్యాలు	**90**
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	**90**
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	**90**
మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	**90**
మంత్రశాస్త్రమహోదధి	**90**
అసతోమయ సద్గమయ	**36**
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	**90**
చింతామణి (నాటకం)	**50**
పాండవ ఉద్యోగం (నాటకం)	**45**
బాలనాగమ్మ (నాటకం)	**50**
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	**30**
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	**45**
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	**25**
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	**90**
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	**45**
కాళహస్తి శివపురాణం	**90**
కాళహస్తి దేవీభాగవతం	**90**
కులార్ణవ తంత్రమ్	**150**
ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం(ఒరిజనల్)	**250**
యోగాసనాలు (VG/TNL)	**30**
రామరాయ వాస్తుశాస్త్రం (ముద్రగడ రామారావు)	**90**
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	**9**
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	**70**
అష్టముఖ గండభేరుండతంత్రం	**75**
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	**75**
తరిగొండవెంగమాంబవిరిచిత-శ్రీవేంకటాచలమాహాత్మ్యం	**150**
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	**36**
గీతాంజలి (రవీంద్రనాథ్‌ఠాగూర్)	**45**
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	**75**
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	**500**
శ్రీదేవీభాగవతం బైండు	**261**
శ్రీశివపురాణం బైండు	**260**
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము -ఫలితజాతక సూత్రములు	**595**
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	**106**
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	**250**
గుప్తవాస్తు వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	**150**
నారద సంహిత	**150**
రాహుకేతువులు సమస్త ప్రభావములు	**100**
అంగారకుడు (కుజుడు)	**45**
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	**150**
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	**225**
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	**,,100**
మహాదశా పారిజాతం	**,,100**
25సం॥ పంచాంగం **(2000-2025)**	**,,250**
Latitude - Longitude (English)	**,, 50**
జాతక నారాయణీయం(వాడ్రేవువారివి) రూ.	**150**
వాస్తు నారాయణీయం ,,	**120**
యోగావళీఖండం ,,	**120**
ముహూర్త సింధువు ,,	**150**
జయభారతి (పురాణపండశ్రీనివాస్)	**21**
జయహే...జయహే... ,,	**27**
జయతు...జయతు... ,,	**27**
సాయి... ,,	**45**
శ్రీమాలిక ,,	**20**
ఆరతిసాయిబాబా ,,	**25**
అంగారకుడు	**45**
శుక్రుడు	**45**
రాహుకేతువుల సమస్త ప్రభావాలు	**100**

